

# آسیز با مایکروفر

مترجم و گردآورنده:  
مهری رازی



تکنیکها و آموزش گام به گام



منتدى اقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)





بهترین غذاهایی که می‌توان با مایکروفر درست کرد

# آشپزی با مایکروفر

## تکنیکها و آموزش گام به گام

تمام دستورات این کتاب قابل استفاده با اجاق گاز هم می‌باشد.

دستورات غذایی این کتاب بیش از ۲۰۰ عنوان می‌باشد

مترجم و گردآورنده: مهری رازی

سروش

تهران ۱۳۸۸

شماره ترتیب انتشار: ۱۲۷۴/۳



رازی، مهری  
آشپزی با مایکروفر: تکنیکها و آموزش گام به گام / گردآورنده مهری رازی . —  
تهران: سروش (انتشارات صدا و سیما)، ۱۳۸۱.  
۴۶۰ ص: مصور (رنگی).

ISBN 964-435-758-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.  
بالای عنوان: بهترین غذاهایی که می توان با مایکروفر درست کرد.  
پشت جلد به انگلیسی:

Cooking with Microwave Ovens.

چاپ سوم: ۱۳۸۸. ISBN: 978-964-376-613-9: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

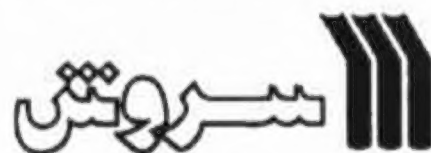
۱. آشپزی با مایکروویو. ۲. آشپزی. الف. صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران.  
انتشارات سروش. ب. عنوان: بهترین غذاهایی که می توان با مایکروفر درست کرد.  
ج. عنوان.

۶۴۱/۵۸۸۲

TX۸۳۲/۵۲۴۵

۸۱-۱۱۳۴۶ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

تهران، خیابان استاد شهید مطهری، تقاطع خیابان شهید دکتر مفتاح، ساختمان جام جم  
مرکز پخش: مجتمع فرهنگی سروش، ۵-۶۶۹۵۴۸۷۰

<http://www.soroushpress.com>

عنوان: آشپزی با مایکروفر

تکنیکها و آموزش گام به گام

مترجم و گردآورنده: مهری رازی

ویراستار: سعیده یراقی اصفهانی

چاپ سوم: ۱۳۸۸

چاپ اول: ۱۳۸۲

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

این کتاب در سه هزار نسخه در چاپخانه انتشارات سروش لیتوگرافی، چاپ و صحافی شد.

همه حقوق محفوظ است.

شابک: ۹-۶۱۳-۳۷۶-۹۶۴-۹۷۸

چاپ اول و دوم: ۱۵,۰۰۰ نسخه



# فهرست

..... ۱	مقدمه :
..... ۵۷	فصل اول : سس‌ها و دستورالعمل‌های پایه
..... ۹۳	فصل دوم : انواع سوپ و پیش غذا
..... ۱۳۷	فصل سوم : ماهی و غذاهای دریایی
..... ۱۷۱	فصل چهارم : گوشت و ماکیان (مرغ ، خروس و بوقلمون)
..... ۲۴۷	فصل پنجم : حبوبات ، غلات ، انواع ماکارونی و پلو
..... ۲۶۷	فصل ششم : خوراک‌های گیاهی و سالاد
..... ۲۸۷	فصل هفتم : ساندویچ‌ها
..... ۳۰۳	فصل هشتم : غذاهای تخم‌مرغی
..... ۳۱۱	فصل نهم : مربا و ترشیجات
..... ۳۱۹	فصل دهم : دسرها (کیک و کلوچه و نان)
..... ۳۵۵	پیوست ۱ : جداول پخت و دیفراست کردن
..... ۳۹۳	پیوست ۲ : پخت سبزیجات منجمد شده
..... ۴۰۱	پیوست ۳ : جداول پخت ماکارونی ، حبوبات و غلات
..... ۴۰۹	پیوست ۴ : جداول پخت میوه‌ها
..... ۴۲۱	پیوست ۵ : یخ‌زدایی (دیفراست) ماهی و دیگر آبزیان
..... ۴۲۹	پیوست ۶ : یخ‌زدایی از مرغ ، بوقلمون و پرندگان شکاری



پیوست ۷:	یخ زدایی از گوشت	۴۳۷.....
پیوست ۸:	جدول عمومی یخ زدایی	۴۴۵.....
فهرست موضوعی		۴۵۵.....
منابع		۴۶۰.....



## توجه

برای همه دستورالعمل‌ها، مقادیر، هم به اندازه‌های متریک و هم به سیستم اندازه‌گیری بریتانیای قدیم داده شده و هر جا که لازم بوده اندازه‌ها به پیمانه و قاشق‌های استاندارد داده شده، به خاطر داشته باشید که از یک سیستم اندازه‌گیری واحد در هر دستورالعمل استفاده کنید چرا که اندازه سیستم‌های مختلف با هم قابل معاوضه نیستند.

میزان اندازه‌های پیمانه و قاشق به ترتیب زیر می‌باشند:

یک قاشق غذاخوری = ۱۵ میلی‌متر

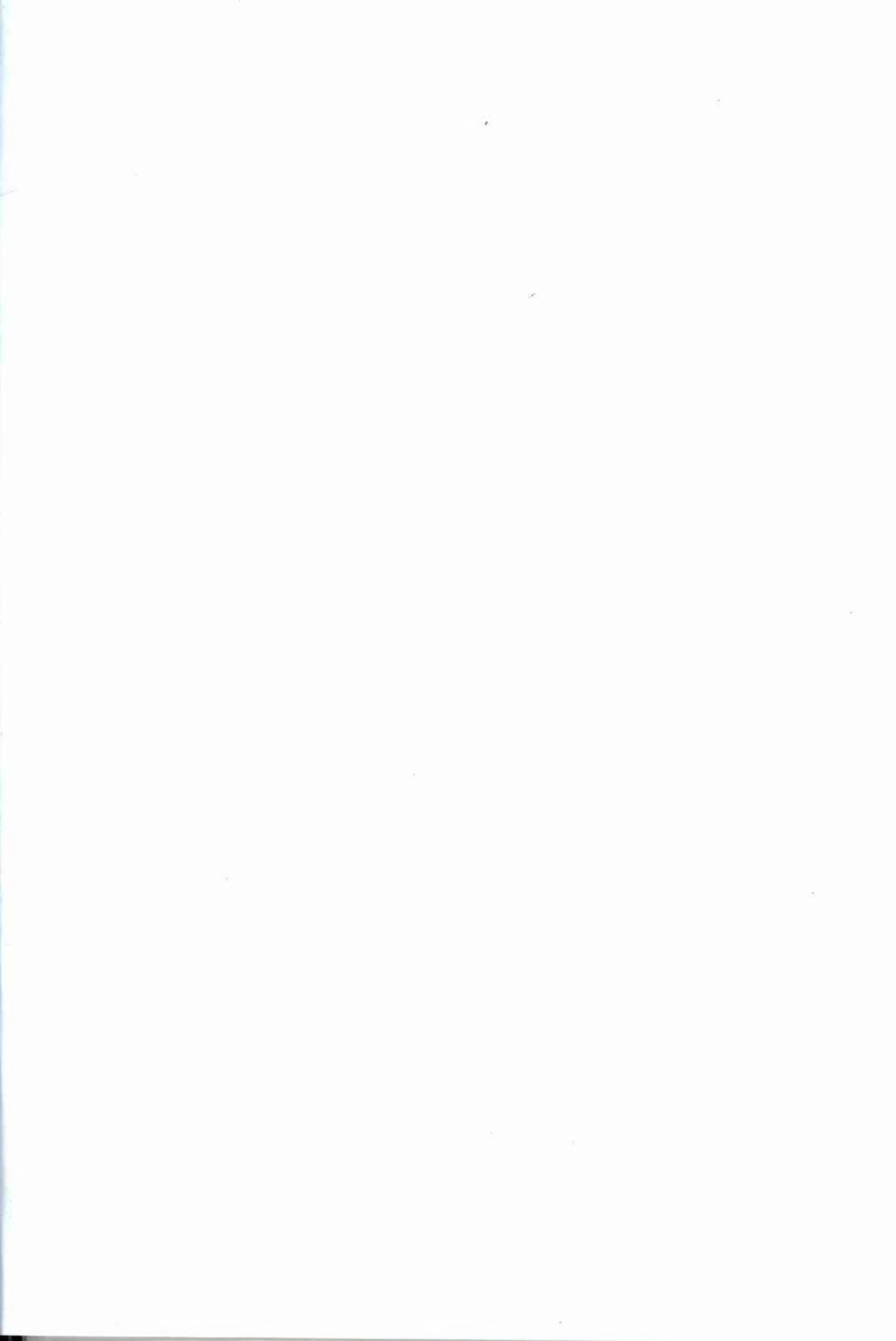
یک قاشق چایخوری = ۵ میلی‌متر

یک پیمانه = ۲۵۰ میلی‌متر یا ۸ اونس (۳۵ / ۲۸ گرم = ۱ اونس)

در استاندارد استرالیایی یک قاشق غذاخوری ۲۰ میلی‌متر است، خوانندگان استرالیایی باید از ۳ قاشق چایخوری به جای یک قاشق غذاخوری جهت اندازه‌گیری مقادیر کم برای موادی از قبیل ژلاتین، آرد ذرت، نمک و غیره استفاده کنند.

در دستورالعمل‌ها از تخم مرغ متوسط (مگر این که طور دیگری ذکر شده باشد) استفاده نمایید.



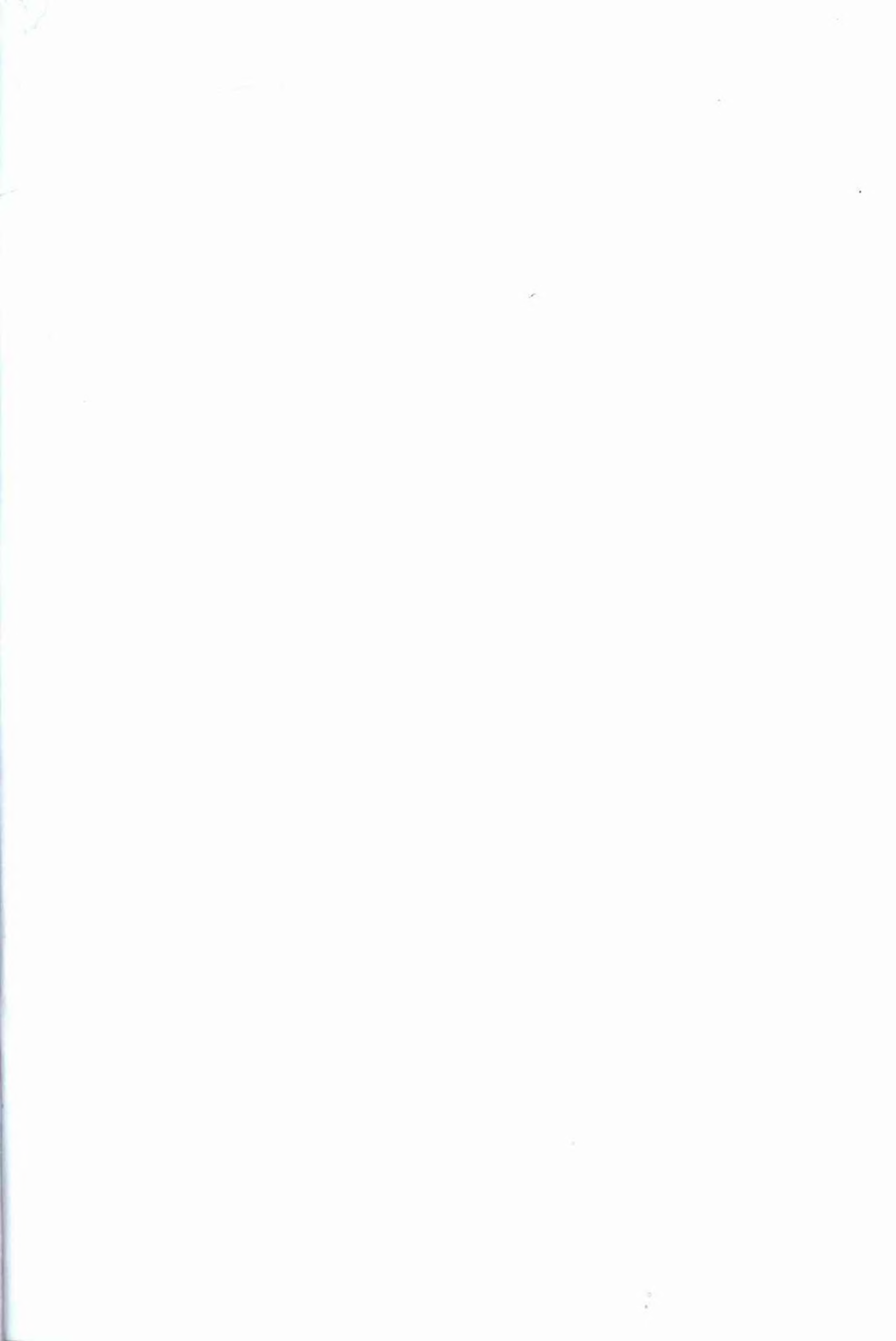




## یادداشت مترجم

با یاد و نام خدا که زبان را وسیله ارتباط بشریت قرار دارد و مریاری کرد تا با تبدیل کلام از نوعی به نوعی دیگر، سهمی هر چند کوچک در انتقال فرهنگ استفاده از میکروفر را به کاربران آن داشته باشم، چرا که بر این اعتقادم ورود هر تکنولوژی جدید اگر با فرهنگ و شناخت همه جانبه از آن همراه باشد می تواند مثمر ثمر واقع گردد و اگر چنین نباشد چه بسا که موجب اتلاف هزینه و وقت شود. کتابی که پیش روی شماست گزیده ای از متنوع ترین منابع آشپزی با میکروفر می باشد و از آن جایی که قصد بر این بود تا کاری جامع و کامل ارائه گردد که از هر نظر پاسخگوی سؤالات کاربران میکروفر باشد و نیازهای آنان را بر آورده سازد، مراتب مقایسه مطالب منابع مذکور و انتخاب دستورات غذایی را که بیشتر با ذائقه ایرانی سازگار باشد، به جان خریده و امید که توانسته باشم به هدف مورد نظر که همانا جلب رضایت خواننده و سودمندی کتاب بوده رسیده باشم و اینک جا دارد از دخترم، پسر (که هر کجا خواستار کمکشان بودم تنهایی نگذاشتند)، همسر و کلیه افرادی که مساعدتشان راه رسیدن به هدف را برایم هموار ساخت تشکر کرده و این اثر کوچک را به روح بزرگ مادرم که نامش همیشه برایم یادآور همتی بلند و پدرم که یادش صبوری را در ذهنم تداعی می کند تقدیم می دارم. در پایان از کلیه دست اندرکاران انتشارات سروش که همکاری لازم را در چاپ کتاب به عمل آوردند و سر کار خانم یراقی که ویراستاری کتاب را بر عهده گرفتند کمال تشکر را دارم.





## مقدمه

نمی‌توان انکار کرد که سرعت مهم‌ترین ویژگی آشپزی با مایکروفر است، اما این ویژگی به تنهایی موجب موفقیت انواع مایکروفر در جوامع امروزی نشده است. مایکروفرها نه فقط کار آشپزی بسیاری از خوراکی‌های اصلی و مطلوب خانواده‌ها را آسان‌تر می‌کند، بلکه آن‌ها را کاملاً خوب می‌پزد. در آشپزی با مایکروفر از برنج به هم چسبیده، دم نکشیده و نرم، دسرهای میوه‌ای با مواد مغذی کم و خوراک‌های ماهی، مرغ و گوشتی که نیاز به زمان و کار بسیار دارد، خبری نیست و غذاهای مذکور وقتی در مایکروفر پخته می‌شوند، تازه، خوش‌رنگ، غنی از مواد غذایی و بعلاوه بسیار اشتهاآور هستند. صرفه‌جویی در وقت به هنگام پختن سیب‌زمینی با پوست (در حدود ۶ دقیقه) یا برای مثال حداقل زمان در مورد برنج و ماکارونی ویژگی بسیار مهمی است، اما فایده دیگر این روش پخت این است که می‌توان غذا را با حداقل توجه و فقط با تنظیم درست درجه بصورت تُرد و خشک یا نرم و آبدار تهیه نمود.

### آیا مایکروفر وسیله ایمنی برای پخت و پز است؟

پاسخ سؤال بالا مثبت می‌باشد اما چون برخی افراد هنوز نگرانی‌ها و ابهاماتی نسبت به این وسیله دارند باید به آن‌ها اطمینان مجدد داده شود. این ابهام از این حقیقت ناشی می‌شود که مایکروفر نوعی اشعه است و کلمه اشعه بیشتر در موارد بد مورد استفاده قرار گرفته است اما در حقیقت دو نوع اشعه وجود دارد: ۱- اشعه یا پرتوهای سالم و غیر یونیزه که مایکروویو از این دسته است. ۲- اشعه یونیزه که می‌تواند خطرناک باشد مثل اشعه ایکس، گاما و اشعه



ماوراء بنفش.

مایکروویو را نباید با اشعه‌های هسته‌ای یا رادیو اکتیو اشتباه گرفت. در هیچ جای دنیا نمونه ثبت شده یا شاهدهی وجود ندارد که ثابت کند افرادی که از مایکروفر استفاده می‌کنند دچار آسیب می‌شوند و غذایی که با مایکروفر پخته می‌شود کاملاً سالم است. مایکروفر یکی از ایمن‌ترین وسایل آشپزخانه است که در قرن بیستم توسعه پیدا کرده است. بخاطر داشته باشید که اگر مایکروفر دچار نقص شد از آن استفاده نکنید تا تعمیر شود و از مایکروفر به عنوان کمد یا وسیله‌ای برای نگهداری اشیاء، کتاب یا کاغذ استفاده نکنید.

### در مورد غذاهای کم کالری

دستورات غذایی خوراکی‌های کم کالری از قبیل معجون سبزیجات و غیره در این کتاب موجود می‌باشد اما در مجموع می‌توانید بسیاری از دستورات غذایی را با جایگزین کردن مواد آن، به خوراکی‌های کم کالری تبدیل کنید. به موارد زیر توجه نمایید:

- آب گوشت یا سوپ رقیق یا آب بجای کره (در مواردی که برای نرم کردن سبزیجات آن‌ها را با روغن یا کره تفت می‌دهند) استفاده کنید و سبزیجات را جایگزین سیب‌زمینی یا ماکارونی کرده و از گوشت بدون چربی استفاده نمایید.
- از شیر سر شیر گرفته نیز بجای شیر پر چرب استفاده کنید.
- از پنیرهای کم چرب بجای پنیر پر چرب و خامه‌ای استفاده کنید (در پنیرهای کم چرب از شیر سرشیر گرفته استفاده می‌شود).
- از ماست می‌توانید به جای خامه و سُس کره استفاده نمایید (البته باید در مراحل نهایی پخت ماست اضافه و هم زده شود).
- میوه‌ها را به جای این که با شیر شکر بپزید در آب طبیعی خود میوه‌ها بپزید.
- پوست مرغ را کنده و از مرغ بدون پوست استفاده نمایید.
- از آبزیان سخت پوست (میگو، خرچنگ، صدف) و ماهی سفید و حلوا به جای ماهی شیر اقیانوسی (ماکرل)، تُن و دیگر ماهی‌های چرب و روغنی استفاده نمایید.



## مزایای آشپزی با مایکروفر

### ۱- سرعت

شما می‌توانید با استفاده از یک فر مایکروفر زمان نرمال آشپزی را تا بالای ۷۵ درصد، کاهش دهید.

### ۲- حفظ و نگهداری مواد غذایی

در متدهای متداول آشپزی، به هنگام پخت غذا، بسیاری از مواد غذایی موجود در غذا از بین می‌رود ولی در آشپزی با مایکروفر، چون زمان پخت کوتاه و فشرده است و مایه اضافی پخت‌وپز حداقل است، مواد غذایی به هنگام پخت (یا از طریق تراوش طبیعی به هنگام جوش آمدن) کم‌تر از بین می‌رود.

### ۳- صرفه‌جویی در مصرف انرژی

چون با استفاده از مایکروفر، غذا در زمان کوتاه‌تری طبخ می‌شود، این روش پخت به انرژی کم‌تری نیاز دارد و موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های خانواده می‌شود.

### ۴- کم شدن بوی پخت‌وپز

بوی پخت‌وپز معمولاً درون محفظه مایکروفر می‌ماند، بنابراین بوی موجود در آشپزخانه به حداقل می‌رسد.

### ۵- آشپزی خنک

به دلیل اصول مکانیکی آشپزی با مایکروفر، فقط غذا فوق‌العاده داغ می‌شود، در حالیکه مایکروفر، ظروف و آشپزخانه سرد باقی می‌ماند. هم‌چنین وجود مایکروفر در آشپزخانه (جایی که همیشه مشکل تهویه وجود دارد) یک مزیت مهم بر سیستم آشپزی سنتی است (چرا که مقدار زیادی بخار به هنگام جوشیدن در روش‌های معمول آشپزی ایجاد می‌شود).

### ۶- احتمال سوختن غذا به حداقل می‌رسد

چون غذا با آتش پخته نمی‌شود و عمل پخت فقط از طریق انتقال حرارت به درون غذا انجام می‌شود ریسک کم‌تری از لحاظ سوختن غذا و چسبیدن به ظروف یا خود فر وجود



دارد. و این امر باعث می‌شود که مایکروفر یکی از ایمن‌ترین وسایل آشپزی برای هر فرد پیر یا جوان و کم تجربه باشد.

## ۷- کم کردن کار شستشو و نظافت

مایکروفر این امکان را فراهم می‌آورد که در همان ظرفی که غذا را می‌پزیم، با همان ظرف غذا را سرو کنیم و بدین وسیله از مقدار ظرفی را که باید شسته شوند کاسته می‌شود. تمیز کردن مایکروفر نیز آسان‌تر از دیگر فرها و اجاق‌های خوراک‌پزی معمول است، چرا که غذا درون فر نمی‌ریزد.

## ۸- غذاهای شما دیگر مانده نمی‌شود

با یک فر مایکروفر، از شام‌های مانده خبری نیست و تک تک اعضای خانواده می‌توانند هر وقت که بخواهند (یا آن‌هایی که دیرتر می‌آیند می‌توانند در عرض چند دقیقه با گرم کردن غذایی که کاملاً پخته شده) غذای خود را میل نمایند.

## انتخاب غذا برای آشپزی با مایکروفر

واقعاً به جز چند مورد محدود، هر غذایی را می‌توان در مایکروفر پخت، اما برخی از غذاها را می‌توان بهتر از دیگر غذاها با مایکروفر تهیه کرد. وقتی در نظر دارید غذایی را درست کنید یا یک دستورالعمل غذایی خاص را انتخاب کرده‌اید. موارد زیر را در نظر بگیرید:

### ماهی و آبزیان سخت‌پوست (میگو، خرچنگ، صدف)

ماهی و دیگر آبزیان دریایی که با مایکروفر پخته می‌شود بر حسب این که تازه یا یخ‌زده، درسته یا فیله شده، بدون سُس یا با سُس باشند، میزان سفتی، طعم، ظاهر و سرعت و سهولت آماده کردن آن‌ها با هم متفاوت است.

دیگر ترسی برای خشک شدن ماهی یا میگو، این نوع غذاهای لطیف و حساس، وجود ندارد و تنها با اضافه کردن یک تا دو قاشق غذاخوری آب، آب‌لیمو، آب گوشت یا قلم و یا کمی کره تر و آبدار آماده می‌شود.

بنابراین ماهی، میگو و دیگر آبزیان برای کسانی که به دنبال یک رژیم غذایی سالم (و کسانی که مراقب وزن خود می‌باشند) هستند، غذاهای مطلوبی می‌باشند.



## ماهی درسته

۲ الی ۳ جای پوست ماهی درسته (از قبیل ماهی سالمون، قزل آلا، خال مخالی یا ماکرل<sup>۱</sup>) را چاک دهید تا به هنگام پخت در مایکروفر ترکیدگی (توأم با صدا) ایجاد نشود. اگر ماهی را در کیسه پخت (تنورک پخت) می‌پزید چند جای کیسه را سوراخ کنید. برای جلوگیری از خشک شدن قسمت‌های انتهایی ماهی، دم و سر آنرا با فویل بپوشانید<sup>۲</sup>.



۱. mackrel .

۲. اگر با توجه به مدل مایکروفر مجاز به انجام این کار هستید.



## فیله، استیک و قطعات ماهی



برای گرفتن بهترین نتیجه به هنگام پخت فیله ماهی آن‌ها را بصورت قطعات یک شکل و اندازه به یک سیخ چوبی بکشید، سپس با برس مخصوص آشپزی، آب لیمو یا کره آب شده را به آن‌ها بمالید و در زمان پخت روی آن را بپوشانید. به هنگام پختن قطعات ماهی و استیک، باید قطعات ضخیم‌تر در کنار لبه بیرونی ظرف و قطعات نازک‌تر در مرکز ظرف، یعنی جایی که کم‌ترین انرژی را دریافت می‌دارد قرار گیرد.

## قطعاتی که با مواد سوخاری پوشانده شده

ماهی که به آن آرد و ادویه معمولی یا مواد سوخاری زده شده را نیز می‌توان در مایکروفر پخت، اما به تدریج سرخ کرده آن نمی‌باشد. برای تهیه این نوع غذاها به یک ظرف مخصوص برشته کردن یعنی تابه مایکروفر نیاز دارید.

## میگو، خرچنگ و صدف

شاه میگو، میگو، خرچنگ و صدف بطور عالی در مایکروفر می‌پزد اما همیشه به هنگام پخت این مواد با حداقل زمان شروع کنید، چون این آبزیان بسیار سریع می‌پزند. هم‌چنین بخاطر داشته باشید که زمان وقفه<sup>۱</sup>ی بعد از پخت (که مواد را در داخل فر نگه می‌دارید) را جزء قسمتی از فرآیند کلی پخت به حساب آورید. انواع صدف (mussel و clams<sup>۲</sup>) را نیز می‌توان در مایکروفر به راحتی بخار داد و پخت.

۱. معمولاً پس از اتمام زمان پخت بین ۳ الی ۱۰ دقیقه باید صبر کرد تا عمل پخت تکمیل شود.  
۲. یک نوع صدف دو کفه‌ای خوراکی.  
۳. یک نوع صدف خوراکی.



## مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری

پرندگان درسته یا یک چهارم ( $\frac{1}{4}$ )، آن، سینه، ران، پا و قطعات باریک و برش‌هایی از گوشت مرغ، خروس، بوقلمون و پرندگان شکاری را می‌توان در مایکروفر به خوبی پخت. آن دسته از خوراکی‌هایی که به برشته شدن زیاد نیاز ندارند و یا پخت خوراک‌هایی که باید قسمت‌هایی از آن در سس پخته شود، با مایکروفر رضایت بخش‌تر است.

### پرندگان درسته

پاها و بال‌های پرنده را طوری نزدیک بدنه محکم نگه داشته و ببندید که شکلی مرتب و منظم و به هم فشرده پیدا کند، نوک بال‌ها و قسمت استخوانی انتهای ران را ممکن است مجبور شویم با قطعات کوچکی از فویل<sup>۱</sup> (به منظور حفاظت از آن‌ها در مقابل سوختگی) در طول زمان پخت، بپوشانیم.



پخت مرغ (یا دیگر پرندگان) درسته را در حالی که سینه آن‌ها به طرف پایین است شروع کنید و در نیمه زمان پخت آن را برگردانید. سپس آن را روی یک میله مخصوص کباب کردن مایکروفر یا روی یک نعلبکی برگردانده شده (پشت نعلبکی یا بشقاب) قرار دهید تا بدین ترتیب آب مرغ پایین بریزد. در مورد پرندگان بزرگ‌تر و در زمان پخت طولانی‌تر ممکن است نیاز به برشته کردن داشته باشد اما پرندگان کوچک‌تر و یا قطعات مرغ و دیگر پرندگان ممکن است نیاز زیادی به این کار نداشته باشد. در کلیه موارد، چه مرغ (یا هر پرنده دیگر) درسته و چه قطعات آن، می‌توان آن را بعد از پخت با مایکروفر با یک

۱. اگر با توجه به مدل مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید.



گریل از قبل داغ شده برشته کرد. بدین شکل صرفه‌جویی در وقت قابل ملاحظه است و تضمینی برای پخت مایکروفری است. به هنگام پخت مرغ یا پرندگانی که شکم پر هستند به ازای هر ۴۵۰ گرم ۱ دقیقه به وقت توصیه شده در جدول پخت اضافه کنید و پس از پخته شدن آن را در پوششی از آلومینیم بپیچید تا حرارت آن از بین نرود و به همان حالت چند دقیقه در فر نگه می‌داریم. بدین ترتیب می‌توان آن را راحت‌تر به قطعات کوچک‌تر تقسیم کرد.

## پرندگان کوچک و قطعات مرغ یا دیگر پرندگان

پرندگان کوچک  $\frac{1}{4}$  یا شقه‌های کوچک مرغ یا بوقلمون باید به طوری که پوست آن به طرف بالا و قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف کناره‌های خارجی ظرف قرار گرفته باشد، پخته شود. برخی هم آن را در یک کیسه پلاستیکی مخصوص پخت (تنورک) قرار می‌دهند تا راحت‌تر و سریع‌تر برشته و تُرد شود. اگر در مورد زمان پخت مطمئن نیستید از دماسنج مایکروفر برای حدس زدن زمان برشته شدن یا پختن استفاده کنید (چرا که دماسنج دمای درونی غذا را نشان می‌دهد).

## گوشت

قسمت‌های با کیفیت و زودپز گوشت خیلی بهتر در مایکروفر پخته می‌شود. اما قسمت‌های دیرپز و ارزان‌تر را نیز می‌توان در مایکروفر پخت، قبل از این که بخواهید گوشت را در مایکروفر بپزید به آن نمک نزنید، چرا که آب گوشت را بیرون کشیده موجب سفت شدن گوشت می‌شود.

## قسمت‌های مختلف گوشت

به دلخواه قطعات گوشت را انتخاب کرده و به صورت قرینه هم قرار دهید (به عبارت دیگر ران و سردست) تا نتیجه بهتر حاصل شود.

## گوشت چرخ کرده

گوشت چرخ کرده گوساله و گوسفند در مایکروفر بسیار عالی می‌پزد (چه برای همبرگر و چه در خوراک‌های آبدار) برای این که گوشت سریع‌تر بپزد باید به آن شکل گرد داده شود.



## گوشت خورشی

تکه‌های گوشت برای خوراک‌هایی از قبیل دیزی، خوراک گوشت یا تاس کباب باید به قطعات یک اندازه بریده شود تا مطمئن شوید که به طرز یک‌نواخت می‌پزد. مقدار آب لازم برای چنین خوراک‌هایی حدود  $\frac{1}{3}$  پخت معمولی است، چرا که تبخیر در پخت با مایکروفر بسیار کم است.

سبزیجات در غذاهایی از قبیل خوراک گوشت شکل خود را بهتر حفظ می‌کنند و کم‌تر له می‌شوند و در نتیجه مایع خوراک زیاد غلیظ نمی‌شود.

## انواع سوسیس و کباب

انواع سوسیس و دیگر گوشت‌های چربی‌دار به سرعت می‌پزند و تا حدودی برشته می‌شوند اما باید آن‌ها را با یک لایه جاذب آشپزخانه (طی زمان پخت) پوشانید تا چربی روی دیواره‌های مایکروفر نپاشد. سیخ‌های چوبی باید برای کباب‌هایی استفاده شود که روی سه پایه مخصوص سرخ کن مایکروفر پخته می‌شود و یا از این سر به آن سر یک ظرف گرد مایکروفر گذاشته می‌شود (تا نتیجه دلخواه به دست آید).

## سبزی و تره‌بار

سبزیجات را چه تازه از باغچه خود بچینید، چه از بازار بخرید و چه به شکل بسته‌بندی از سوپر مارکت تهیه کنید و یا یخ‌زده در فریزر داشته باشید می‌توانید با مایکروفر به طور کامل بپزید. در پخت سبزیجات با مایکروفر از حداقل مقدار آب استفاده می‌شود. در این روش سبزیجات در عین حفظ رنگ، ترد و نرم می‌شوند. پس از پخت به سبزیجات نمک بزنید چون اگر قبل از پخت به آن‌ها نمک بزنید موجب جذب آب توسط نمک و سفت شدن آن می‌شود. قبل از پخت موادی مانند سیب‌زمینی، بادنجان و گوجه‌فرنگی، چند سوراخ در آن‌ها ایجاد کنید تا از ترکیدن به هنگام پخت جلوگیری شود. اگر سیب‌زمینی با پوست روی یک ورقه جاذب آشپزخانه پخته شود، پوست آن ترد و خشک‌تر می‌شود. تره‌بار درسته یا قطعاتی از آن باید طوری قرار داده شود که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه بیرونی ظرف (جایی که بیشترین انرژی را دریافت می‌کند) باشد.



## سبزیجات خرد شده



اکثر سبزیجات باید به یک اندازه و شکل خرد شود و در یک کیسه پخت (تنورک) یا یک ظرف دردار قرار داده شود. در نیمه‌های پخت مواد را هم زده یا زیر و رو نمایید تا همه قسمت‌های آن به طور یک‌نواخت بپزد. هویج را وقتی به صورت اوریب برش می‌دهید در مایکروفر سریع‌تر می‌پزد.

### میوه‌ها

همه میوه‌ها از سیب گرفته تا انبه را می‌توان در مایکروفر با حفظ ویژگی‌های ظاهریشان پخت. می‌توانید روی آن‌ها کمی شکر بپاشید و درون کیسه مخصوص پخت یا مانند دیگر سبزیجات در یک ظرف مناسب بپزید. شما می‌توانید میوه‌ها را با پوست یا بدون پوست درون یک سس یا شیره بپزید.

### میوه درسته

میوه‌های درسته اگر پوستشان گرفته نشده باشد باید روی پوست آن‌ها چند برش یا سوراخ ایجاد کرد تا به هنگام پخت از ترکیدگی جلوگیری شود. زمان‌بندی دقیق پخت مهم است چرا که میوه به طور شگفت‌انگیزی سریع می‌پزد.



## میوه‌های خشک شده

مخلوطی از میوه‌های خشک شده را نیز می‌توان سریع پخت و با آن‌ها سالاد میوه و کمپوت درست کرد. مخلوطی از سیب، گلابی، انبه، هلو، زردآلو و آلو خشک شده را در آب یا آب میوه بپزید و بدین ترتیب پودینگی بسیار خوشمزه درست می‌شود که می‌توانید در هر موقع از سال از آن استفاده کنید.

## میوه‌های منجمد

مایکروفر برای آماده کردن میوه‌ها، جهت فریزر کردن مفید است، (به هنگام فراوانی و ارزانی میوه در بازار). از مایکروویو برای پخت میوه‌ها و یا سریع تهیه کردن شیر که میوه‌ها را در آن فریزر می‌کنید، می‌توانید استفاده نمایید و به مدت طولانی نگه دارید.

## انواع ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات

هر رژیم غذایی سالم باید مقدار متناسبی از ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات را دارا باشد، اما اغلب به دلیل طولانی بودن زمان پخت غلات و حبوبات از آن‌ها کم‌تر استفاده می‌شود. مایکروویو کار را آسان می‌کند و زمان نرم کردن لوبیا و دیگر حبوبات (از خیساندن به مدت یک شب) را به حدود نیم ساعت کاهش داده است. ممکن است صرفه‌جویی در وقت، در مورد پخت انواع ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات واقعاً زیاد نباشد اما این فایده را دارد که طی پخت یا اصلاً و یا به توجه کمی نیاز دارد و نتیجه کار عالی است و پس از پخت ظرفی که به ته آن چیزی چسبیده باشد برای شستن وجود ندارد، دودودمی نیز در آشپزخانه دیده نمی‌شود و می‌توان غذا را زودتر تهیه کرد و در موقع لازم دوباره گرم کرد. معمولاً خورش برنج و سس ماکارونی جداگانه تهیه می‌شود بنابراین می‌توان ماکارونی یا برنج را به روش معمول پخت و گوشت یا سس آن‌ها را، برای صرفه‌جویی در وقت در مایکروفر پخت. مزیت دیگر مایکروفر این است که برای گرم کردن برنج یا ماکارونی نیاز به اضافه کردن آب یا هم زدن ندارد و وقتی در مایکروفر گرم می‌شوند مزه آن به خوبی مزه برنج یا ماکارونی تازه است. برنج را می‌توانید در یک کیسه مخصوص پخت که آن را در بشقاب مناسب مایکروفر می‌گذارید (و کمی با نوک چاقو آن را سوراخ می‌کنید تا بخار از آن جا خارج شود) بپزید. خورش‌هایی که در مایکروفر تهیه می‌شوند معمولاً به آب یا مواد مایع کم‌تری نیاز دارند چرا که زمان پخت کوتاه‌تر دارند و تبخیر کم‌تری صورت می‌گیرد. و خوراک‌هایی که شامل



سس‌های خامه و پنیر یا گوشت‌های دیرپز هستند با درجه کم بهتر پخته می‌شوند. برای پخت برنج و انواع ماکارونی ظرف بزرگ مناسب مایکروفر انتخاب کنید تا از سر رفتن آب جلوگیری شود. البته می‌توان انواع ماکارونی برنج و حبوبات را به بقیه مواد غذایی مثل خوراک‌های سبزیجات، سوپ‌ها، گوشت یا پنیر اضافه کرد و برای یک پیمانه پخته شده برنج یا ماکارونی باید آن را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن reheat) در مایکروفر بگذارید و روی آن‌ها را بپوشانید (۵ الی ۶ دقیقه برای ۲ پیمانه). ناگفته نماند که برنج را می‌توانید در یک ظرف هم بپزید، سرو کنید، در یخچال نگه دارید و هم منجمد کرده، دوباره در همان ظرف گرم کنید بدون این که بترسید که ظاهر، مزه و بافت و شکل آن تغییر پیدا کند.

عوامل اصلی که در زمان پخت برنج تأثیر می‌گذارد عبارت است از:

- مقدار برنج و اندازه ظرف آن
- مقدار و حرارت آب یا دیگر مایع استفاده شده
- نوع برنج مورد استفاده
- درجه حرارت ایجاد شده توسط مایکروفر

زمان پخت فقط می‌تواند به عنوان یک راهنما مورد استفاده واقع شود چون بافت و میزان پختگی دانه برنج پخته شده وابسته به تمایلات شخصی و مورد استفاده آن با غذاهای دیگر می‌باشد. برای دم کردن درب برنج را همیشه بپوشانید (وقتی می‌خواهید درب آن را بردارید مواظب حرارت بخار باشید تا دست شما نسوزد). ماکارونی‌های فرمی برای پخت در مایکروفر مناسب‌تر هستند اما می‌توانید اسپاگتی را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. (زمان پخت زیاد فرقی با روش معمول ندارد)، اول باید ماکارونی را قبل از پخت در آب داغ مرطوب کرد و در یک کاسه گود بزرگ قرار داده با مقدار کافی از آب جوش بپوشانید و ماکارونی فرمی یا قطعه قطعه شده را کاملاً در آن فرو برید، ۱ قاشق غذاخوری روغن به آن اضافه کنید و با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید، البته گاه‌گاهی آن را هم بزنید تا کمی نرم شود و قبل از آبکش و سرو کردن ۵ دقیقه صبر کنید.



زمان وقفه بعد از پخت	زمان تقریبی پخت	۲۲۵ گرم پاستا
۳ دقیقه	۶ الی ۸ دقیقه	ماکارونی، رشته تخم مرغی
۳ دقیقه	۱۰ الی ۱۳ دقیقه	ماکارونی، فرمی
۳ دقیقه	۵ الی ۹ دقیقه	اسپاگتی با ضخامت متوسط
۳ دقیقه	۱۲ الی ۱۶ دقیقه	لازانيا

## اطلاعات جامع مایکروفر

طی قرن‌ها، مردم غذا را پخته‌اند تا آن را خوشمزه‌تر، خوش هضم‌تر و برای خوردن سالم‌تر و ایمن‌تر نمایند. از دود دادن با آتش در زمان‌های ماقبل تاریخ تا فرهای مایکروفر که دارای بالاترین تکنیک‌ها هستند، اصول حرارت دادن غذا برای پختن آن دست نخورده باقی مانده است و اختلاف آن در سرعت پخت و روش‌های به کار گرفته شده است. روش‌های سنتی پخت غذا در آتش، با گاز یا فر برقی و کباب‌پزهای زغالی از انتقال یا هدایت گرما به عنوان بهترین متد داخل کردن حرارت استفاده می‌کنند. اما مایکروفر چیست؟ و چه طور غذا را می‌پزد؟

## آشپزی راحت با مایکروفر

اصول مکانیکی آشپزی با مایکروفر، جادویی‌تر از تلویزیون و رادیو نیست. درون فرهای مایکروفر یک لوله خلأ (مگنترون<sup>۱</sup>) به عنوان قلب یا مغز مایکروفر وجود دارد که انرژی الکتریکی معمولی خانگی را به امواج الکترومغناطیسی با فرکانس بالا تبدیل می‌کند که مایکروویو نامیده می‌شود. سپس امواج مایکروویو به داخل محفظه فر (از طریق یک راهنمای موج) هدایت می‌شود و به وسیله یک پنکه به طور یک‌نواخت در همه جای فر پخش می‌شود.

۱. magnetron لوله بی‌هوایی که دارای یک آند و یک کاتد گرم بوده و بوسیله آن جریان الکترون‌ها از کاتد به یک میدان مغناطیسی خارجی کنترل می‌شود.



## مایکروفر در عمل

بعضی از مواد، امواج مایکروفر را از خود عبور می‌دهند، برخی آن را منعکس می‌سازند و برخی دیگر آن را جذب می‌کنند. فلزات امواج مایکروفر را منعکس می‌سازند (بنابراین ظروف پخت و پز باید غیر فلزی باشد)، شیشه، سفال، چینی، کاغذ و اکثر پلاستیک‌ها آن را از خود عبور می‌دهند (بنابر این ظروف ساخته شده از این مواد برای پخت و پز با مایکروفر مناسب هستند). غذاها نیز امواج را جذب می‌کنند. امواج مایکروفر بوسیله رطوبت موجود در غذاها جذب و موجب می‌شود که مولکول‌ها یا ذرات غذا به سرعت به ارتعاش یا جنبش درآید. بدین ترتیب حرارت مورد نیاز برای پخت غذا فراهم می‌آید. سرعتی که در آن امواج مایکروفر موجب جنبش مولکولی می‌شود میلیون‌ها برابر در هر ثانیه است و حرارت شدید قابل توجهی (که بسیار سریع موجب پخت می‌شود) را ایجاد می‌کند. این امر کاملاً با متدهای مرسوم قبلی متفاوت است یعنی در روش‌های سنتی حرارت به صورت یک زنجیره از یک مولکول به مولکول بعدی منتقل می‌شود، تا تمام غذا داغ و پخته شود. تفاوت دیگر در این است که به هنگام پخت غذا با مایکروفر ظرف غذا سرد می‌ماند، از ظروف فلزی نمی‌توان استفاده کرد و زمان پخت بسیار سریع است و فرایندها و تکنیک‌های متفاوتی برای پخت به کار گرفته می‌شود.

## عواملی که در پخت با مایکروفر مؤثر است

**درجه حرارت اولیه غذا** غذاهایی که دارای درجه حرارت محیط هستند زمان کم‌تری برای پخت (نسبت به غذاهای یخ‌زده و سرد) لازم دارند. زمان‌های پختی که در دستورالعمل‌های آتی می‌آید بر اساس درجه حرارت نگهداری غذا در شرایط معمولی است، مگر اینکه طور دیگری ذکر شده باشد.

**غلظت یا چگالی غذا** غذاهایی که دارای غلظت یا چگالی بیشتری هستند وقت بیشتری برای پخت نیاز دارند. غذاهای سفت و فشرده مثل سیب‌زمینی زمان پخت بیشتری نسبت به غذاهای نرم و خلل و فرج‌دار (مثل کیک اسفنجی) لازم دارد، به همین دلیل توده‌ای از غذاهای جامد و سفت مثل یک گل کلم درسته نسبت به همان ماده که به قطعاتی تقسیم شده باشد به زمان پخت بیشتری نیاز دارد (در مورد گل کلم آن را به گل‌های کوچک تقسیم کنید و برای پخت آن‌ها را درون ظرف پهن و پخش کنید).



**ترکیب غذا** غذاهایی که چربی زیاد و شکر دارند، نسبت به غذاهایی که مایع بیشتری دارند، زودتر می‌پزند، چرا که چربی و شکر انرژی میکروفر را آسان‌تر جذب می‌کند، هم‌چنین طی فرایند پخت به درجه حرارت بالاتری (نسبت به غذاهای آبدار) می‌رسند. بنابراین غذاهایی که آب بیشتری (مانند سبزیجات) دارند زمان پخت آن‌ها طولانی‌تر از غذاهایی با آب یا رطوبت کم‌تر مثل نان و کیک است.

**مقدار غذا** وقتی حجم یا مقدار غذایی که در میکروفر پخته می‌شود اضافه شود، زمان پخت نیز افزایش پیدا می‌کند. اگر مقدار غذا را دو برابر کند، زمان پخت حدود نصف افزایش پیدا می‌کند.

**سایز و شکل غذا** قطعات کوچک‌تر غذا سریع‌تر از قطعات بزرگ‌تر و قطعات یک‌شکل و یک‌نواخت‌تر زودتر از قطعات دارای شکل نامنظم می‌پزند. مواد غذایی را به قطعات منظم، به طور بند انگشتی یا گرد ببرید. گوشتی که قبل از پخت قطعه قطعه کوچک شده باشد به طور یک‌نواخت می‌پزد. در مورد قطعاتی که شکل یک‌نواختی ندارند و نمی‌توان آن‌ها را برش داد، قسمت‌های نازک‌تر سریع‌تر از نواحی ضخیم‌تر خواهد پخت و باید قسمت‌های نازک‌تر را در وسط ظرف (جایی که می‌توان آن‌ها را جمع کرد تا انرژی کم‌تری جذب کند) قرار داد.







قسمت‌هایی از مواد غذایی که یک اندازه و یک شکل هستند به یک‌نواخت‌ترین شکل می‌پزد. مهم است که به‌خاطر داشته باشید که شکل‌های گرد و دایره‌ای یک‌نواخت‌تر از شکل‌های مربع، بیضی یا زاویه‌دار می‌پزند چرا که در شکل‌های مربع، بیضی یا زاویه‌دار، انرژی در گوشه‌ها و انتهای آن‌ها متمرکز می‌شود که می‌تواند موجب سوختگی نیز شود. برای جلوگیری از این امر، گوشه‌ها را با قطعات کوچک و صاف کاغذ آلومینیم بپوشانید تا انرژی مایکروفر به آن نرسد (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید).

## گوشت با استخوان

استخوان موجود در گوشت حرارت را انتقال می‌دهد، بنابراین آن قسمت از گوشتی که نزدیک به استخوان یا چسبیده به استخوان است اول می‌پزد. اگر امکان داشته باشد بهتر است که گوشت را بی‌استخوان کرده، به شکل گرد ببرید تا به طور یک‌نواخت بپزد و اگر امکان ندارد به‌خاطر داشته باشید که نواحی نازک چسبیده به استخوان را در نیمه‌های پخت با کاغذ آلومینیم بپوشانید تا از سوختن یا بیش از اندازه پختن آن قسمت جلوگیری شود.



## ارتفاع غذا در فر

نواحی که به هر منبع انرژی نزدیک تر باشد سریع تر از قسمت هایی که دورتر قرار گرفته اند می پزد و مایکروفر نیز از این قانون مستثنی نیست. بسته به طراحی مایکروفر، مایکروفر شما ممکن است نزدیک کف یا بالای آن سریع تر بپزد (جایی که منبع انرژی قرار گرفته است). چرخاندن، زیرورو کردن و هم زدن غذا این اثر را به حداقل می رساند. غذاهایی که دارای ارتفاع هستند (مثل کیک ها) ممکن است به زمان پخت بیشتری نیاز داشته باشند. اگر زمان پخت غذایی ۳ دقیقه باشد برای ارتفاع بیشتر ۱ دقیقه به زمان پخت اضافه می شود. بنابراین دستور غذایی که به ۳ دقیقه زمان پخت نیاز دارد در صورت داشتن ارتفاع به ۴ دقیقه و دستور غذایی که زمان پخت آن ۶ دقیقه است به ۸ دقیقه نیاز دارد ولی باید نخست با زمان گفته شده عمل پخت را انجام داد و سپس آن را چک کرده و اگر عمل پخت کامل نبود دقایق اضافی را منظور کنیم. اضافه کردن زمان آسان است ولی اگر غذا بسوزد یا بیش از حد بپزد مشکل مهمی است. (امواج مایکروویو تا ارتفاع ۲ الی ۳ و حداکثر ۴ سانتی متری در غذا نفوذ می کند، سپس حرارت به طرف مرکز غذا انتقال پیدا می کند).

## فر مایکروفر

اساس طراحی همه مدل های مایکروفر تا حد زیادی شبیه به هم است. همه آنها شامل یک محفظه، یک مگنترون راهنمای موج، چرخاننده موج (پنکه) منبع انرژی، سیم برق و دکمه های کنترل هستند. برخی از مدل ها دارای اجزاء فوق العاده مخصوص از قبیل سیستم اتوماتیک برای آب کردن مواد یخ زده، سیستم متنوع کنترل انرژی، صفحه گردان، دماسنج، اجزاء سرخ و برشته کن و اسباب گرم نگه دارنده هستند. امواج مایکروویو به صورت بی خطری به وسیله لوله های فلزی درون بدنه و دیواره ها، به درون محفظه وارد می شود که مایکروویو منعکس شده از آن به درون غذاها نفوذ می کند. تمام درهای خروجی مایکروفر (به عنوان یک اقدام ایمنی) کیپ می شوند تا اطمینان حاصل شود که امواج مایکروویو در درون محفظه فر باقی می ماند، به علاوه همه فرهای مایکروویو یک یا چند وسیله قطع کننده دارد تا هر وقت که در فر باز شود (یا اگر در، درست بسته نشده باشد یا خراب شده باشد)، به طور اتوماتیک انتشار امواج متوقف شود.



## مایکروفر پرتابل

بی شک فرهای پرتابل محبوب‌ترین فرهای مایکروفر هستند. تقریباً سبک و مانند یک تلویزیون قابل حمل و نقل می‌باشند. برای استفاده از آن‌ها به یک دو شاخه ۱۳ تا ۱۵ آمپری نیاز هست. ساخت چنین وسایل آشپزی مورد توجه دانشجویان، ساکنین آپارتمان‌ها و افراد مسن است. هم‌چنین برای استفاده در کاروان و خانه‌های موقتی مطلوب است. یک مایکروفر پرتابل ممکن است روی میز کار، چهارپایه یا هر سطح محکم و ثابت دیگر قرار داده شود. برخی از مدل‌های آن (با دکمه‌های اصلی کنترل) برای بازار آشپزی آسان و گرم کردن توسعه پیدا کرده‌اند و معمولاً ارتفاع آن‌ها کم است و طوری طراحی شده‌اند که زیر میز کار قرار بگیرند. اغلب این مایکروفرها قیمت مناسبی دارند و به اندازه یک جوجه و یا ۲ بشقاب پر از غذا ظرفیت دارند اما این مایکروفر برای کسانی که به فری با ظرفیت متغیر برای آشپزی دقیق و کامل نیاز دارند مناسب نیست.

## اجاق‌های دو فره

برخی از اجاق‌های معمولی دارای یک نوع فر مایکروفر در درون خود و تحت عنوان اجاق‌های دو فره می‌باشند. اکثر مدل‌های مایکروفر به عنوان فر دوم اجاق معمول ساخته می‌شود اما برخی از مدل‌های آن که جای جداگانه‌ای دارد بیشتر در دسترس است.

## اجاق‌های مرکب (یا مایکروفرهای گریل دار)

اجاق‌های مرکب در بازار مایکروفر دارای سهم عمده‌ای هستند و شامل انواعی از مایکروفر است که احتمالاً خریداران ثانیه‌های زمان را به خود جذب می‌کند. این اجاق‌ها تسهیلاتی دارند که غذا را هم با مایکروفر و هم به وسیله روش‌های سنتی (به وسیله یک فر) در یک عمل واحد می‌پزد. انرژی مایکروفر و معمولی می‌تواند هر جا که لازم است جداگانه، هم‌زمان و یا پشت سر هم وارد عمل شود. برخی از مدل‌های دیگر، گزینه‌های دیگری را عرضه می‌دارد، مثل: فرهای فن دار، گریل دار یا مدل‌هایی که سیستم اتوماتیک کنترل پیاپی آشپزی با مایکروفر و ترکیبی از مایکروفر و روش معمولی دارد. در بخش بعدی به دستورالعمل‌های غذایی که می‌توان با استفاده از کنترل ترکیبی پخته شود توجه کنید، (اما از زمان داده شده در دفترچه راهنمای سازنده مایکروفر خود برای پخت استفاده کنید).



## راهنمایی‌های کلی در مورد پخت با گریل

گریل برای برشته کردن غذاهایی از قبیل استیک، کیک چای، ماهی، تُست و برشته کردن پنیر و کلاً برشته و ترد کردن غذاهایی که با مایکروفر پخته می‌شود ایده‌آل است. برای برشته کردن قطعات کوچک غذا از قبیل استیک باید از سه پایه مخصوص (مایکروفر) استفاده شود و در نیمه زمان پخت باید آن را زیر و رو کرد. غذا را می‌توان مستقیماً روی سه پایه قرار داد یا در یک ظرف مسطح یا بشقاب پیرکس روی سه پایه قرار داد. وقتی که غذای شما داخل قابلمه است و می‌خواهید آن را روی سه پایه قرار دهید مواظب باشید که سطح غذا نسوزد (چون زیاد به گریل نزدیک می‌شود) و بهتر است که قابلمه را مستقیماً روی صفحه گردان قرار داد تا از سوختن سطح غذا جلوگیری شود در این موقع کمی زمان پخت را بیشتر کنید تا سطح غذا به میزان دلخواه شما برشته و ترد شود. در مایکروفرهای گریل دار امکان ترکیب روش پخت مایکروفر و گریل با هم وجود دارد و بدین ترتیب هم در وقت صرفه جویی می‌شود و هم ظاهر غذا شبیه پخت به روش سنتی است. چرا که پخت با مایکروفر سرعت پخت را افزایش داده و در زمان صرفه جویی می‌شود و پخت با گریل موجب برشته و ترد شدن غذا می‌شود.

## نصب مایکروفر

برای راه اندازی فر مایکروفر پرتابل فقط یک پریز برق مورد نیاز است. کارخانه‌های سازنده نیز توصیه می‌کنند که مایکروفر را روی یک سطح ثابت و جایی که دارای تهویه مناسب باشد قرار دهید. بنابراین می‌توان مایکروفر را در بسیاری از جاها گذاشت، به طور مثال روی کابینت‌های آشپزخانه، اما این را در نظر بگیرید که می‌توانید آن را روی یک چهارپایه چرخ دار قرار دهید تا در موقع لزوم آن را به داخل اتاق یا جاهای دیگر خانه و حتی بیرون از خانه برای صرف غذا به آن جا ببرید اگر قصد دارید که مایکروفر خود را در آشپزخانه بین کابینت‌ها یا فضای خاصی قرار دهید مطمئن شوید که اندازه صحیح و مناسب فضای خود (با تهویه مناسب) را بخريد و همیشه به تذکرات دفترچه مایکروفر خود در موارد خاص توجه کنید.

## تمیز کردن مایکروفر

امر نظافت مایکروفر کار بسیار سهلی است. چون دیواره‌های محفظه فر مایکروفر به هنگام پخت سرد باقی می‌ماند و فقط با کشیدن یک دستمال سریع پاک می‌شود. چرا که



غذا در روی دیواره‌ها، داغ یا پخته نمی‌شود که پاک کردن آن مشکل باشد. بنابراین درون محفظه را می‌توانید هر چند وقت یکبار (یا وقتی غذا روی دیواره‌های محفظه ریخته) با یک کهنه مرطوب و آغشته به صابون یا مایع ظرفشویی پاک کنید. بخاطر داشته باشید که همیشه قبل از تمیز کردن یا دستمال کشیدن دو شاخه فر را از برق بیرون بکشید. سینی فر و درون آن را با توجه به دستورالعمل‌های کارخانه سازنده تمیز کنید سطوح بیرونی و درب آن را به طور مرتب پاک کنید، اما نگذارید آب به منافذ آن وارد شود (با کهنه خشک تمیز کنید). اگر لازم شد همه فیلترهای هوا و محافظ چرخان را با توجه به توصیه‌ها و دستورات کارخانه سازنده تمیز کنید. بوهای باقی مانده از پخت غذا را می‌توان با جوشاندن محلولی مرکب از ۱ قسمت آب لیمو با ۳ قسمت آب در یک کاسه مناسب مایکروفر (در حدود ۵ دقیقه با درجه زیاد) از بین برد، پس از آن محفظه فر را با یک دستمال تمیز خشک کرد. هرگز دیواره‌های داخلی فر را با اسکاچ زبر نسابید یا از پودرها و مایع‌های پاک کننده که حالت ساینده دارند استفاده نکنید چون این مواد یا وسایل زیر موجب خش افتادن سطوح مایکروفر می‌شود و ممکن است موجب کج شدن یا تغییر الگوی امواج مایکروفر شود. برای از بین بردن لک‌های سفت و سخت می‌توانید به راحتی یک کاسه مناسب مایکروفر را با آب سرد پر کنید و آب را در مایکروفر تا حدی حرارت دهید تا به جوش آید، بخار ایجاد شده ذرات غذا را که به سطوح چسبیده است مرطوب خواهد کرد و بنابر این به راحتی با یک دستمال پاک خواهد شد.

## سرویس کردن مایکروفر

به خاطر داشته باشید که مایکروفر باید هر سال توسط یک کارشناس واجد شرایط یا به هر طریقی که کارخانه سازنده توصیه کرده است چک شود.

### توجه

وقتی محفظه مایکروفر خالی است آن را روشن نکنید، برای حفظ ایمنی، (به خصوص وقتی کودکان حضور دارند). وقتی از فر استفاده نمی‌کنید، یک فنجان آب را در آن قرار دهید. تا اگر به طور تصادفی سرپیچ فر روشن شد آب موجود انرژی را جذب کند (برای کم کردن خطر صدمه دیدن مگنترون) چرا که اگر فر وقتی خالی است به کار بیفتد مگنترون آن صدمه می‌بیند.



## ظروف مجاز میکروفر

ظرف‌های زیر را می‌توان برای پخت و پز یا گرم کردن غذا یا باز کردن یخ و مواد غذایی در میکروفر به کار برد:

◀ **چینی:** ظرفهای چینی معمولی را می‌توان در میکروفر گذاشت، به شرط آنکه زیاد نازک نباشد و نقش طلایی یا نقره‌ای و زوائد فلزی نداشته باشند. برای پختن خورش و مانند آن باید ظرف دردار به کار بریم، ولی لای در ظرف باید اندکی باز باشد (مثلاً یک خلال دندان لای در بگذاریم). ظرفهای مخصوص میکروفر روزنه‌ای برای خروج بخار دارند.

◀ **بلور:** برای مواد پروتئینی و تره‌بار ظرف بلور معمولی بسیار مناسب است (بلور رنگی ممکن است فلز داشته باشد و خوب نیست). برای مواد چرب و قندی بهتر است بلور نشکن به کار بریم. چون این مواد مقدار زیادی امواج جذب می‌کنند و بسیار داغ می‌شوند، به طوری که ممکن است بلور معمولی را بترکاند.

◀ **سفال:** برای گرم کردن غذا و استفاده کوتاه مدت مناسب هستند. سفالی که استفاده می‌کنید قبل از استفاده چک کنید. در خلل و فرج و سوراخهای ذره‌بینی سفال مقداری آب یا بخار آب وجود دارد که امواج را جذب می‌کند و ممکن است بسیار داغ شود. همچنین چون مقداری از انرژی صرف خود ظرف می‌شود، غذا در آن دیر می‌پزد.

◀ **کاغذ و مقوا:** انواع حوله کاغذی و دستمال کاغذی یا مقوایی را برای پختن یا گرم کردن غذاهای کم آب و یا برای باز کردن یخ آن‌ها می‌توان بکار برد حوله کاغذی به ویژه برای باز کردن نان یخ بسته و تنوری کردن سیب‌زمینی درسته مناسب است.

◀ **پلاستیک:** پلاستیک سخت - از نوعی که حرارت ماشین ظرفشویی را تحمل کند - برای پخت و پز در میکروفر مناسب است. در واقع از این جنس پلاستیک ظرفهای خاصی برای میکروفر در بازار هست. ظرف‌های پلاستیکی نرم و نازک - مانند ظرف ماست - برای باز کردن یخ مواد غذایی مناسب‌اند، ولی در پخت و پز طولانی نرم و یا حتی ذوب می‌شوند و ممکن است غذا از آن‌ها بیرون بریزد. کیسه سلوفان یا پلاستیک خاصی (تنورک پخت) برای فر معمولی و میکروفر ساخته شده که آن را می‌توان به جای ظرف بکار برد، به ویژه برای پختن مرغ درسته. در هر صورت چند جای کیسه را جهت خروج بخار باید سوراخ کرد. کیسه نایلون و فریزی را فقط به مدت بسیار کوتاه می‌توان استفاده کرد.



◀ **پارچه نخی و کتانی:** دستمال‌های کتانی و نخی خالص برای گرم کردن کوتاه‌مدت از قبیل گرم کردن نان مناسب هستند. اگر پارچه الیاف مصنوعی داشته باشد، این الیاف ممکن است در مایکروفر ذوب شود.

◀ **تابه مایکروفر (browning dish)** نوعی ظرف مخصوص مایکروفر است. این تابه دارای اندودی است، مانند تفلون، که امواج پزنده را جذب می‌کند و بسیار داغ می‌شود. تابه را ۴ - ۵ دقیقه<sup>۱</sup> در مایکروفر داغ می‌کنیم. سپس غذاهایی مانند استیک و همبرگر را با اندکی روغن در آن می‌گذاریم تا سرخ شود. روشن است که اگر بخواهیم هر دو روی غذا را سرخ کنیم، باید آن را برگردانیم. چیزهایی مانند سوسیس، کتلت، تکه‌های مرغ و ماهی، استیک، خاگینه و مانند این‌ها را در تابه مایکروفر می‌توان سرخ کرد. تابه مایکروفر را با ابر نرم و آب و صابون بشوییم. سیم و برس فلزی آنرا خش می‌اندازد.

### نکته

بهتر است از ظروف ملامین در مایکروفر استفاده نکنیم. زیرا این جنس پلاستیک امواج پزنده را جذب می‌کند و داغ، ذوب یا سیاه می‌شود.

### نکته

در لعاب بسیاری از ظرف‌های سرامیک مقداری فلز به کار رفته است؛ در نتیجه این ظروف در حکم ظرف فلزی هستند. نوع خاصی سرامیک برای مایکروفر ساخته می‌شود که لعاب آن فلز ندارد.

◀ **چوب و حصیر:** ظرف و سبد چوبی و حصیری را برای مدت کوتاه - مانند گرم کردن نان و کیک - می‌توان در فر مایکروفر گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که در چوب و حصیر مقداری آب وجود دارد؛ در مدت طولانی - بیشتر از ۴ - ۵ دقیقه - این آب تبخیر می‌شود و ظرف ممکن است ترک بردارد.

۱. برای داغ کردن تابه مایکروفر به دستورالعمل سازنده ظرف توجه کنید در بعضی موارد مدت زمان ۸ دقیقه توصیه شده است.



## تجهیزات ویژه مایکروفر

با توجه به محبوبیت روز افزون مایکروفر بسیاری از متخصصان، وسایل جدیدی را برای استفاده در مایکروفر ابداع کرده‌اند. شمار زیادی از آنها از پولیتین، پولیستیرین<sup>۱</sup> و ترموپلاستیک ساخته شده‌اند که اکنون بطور وسیعی در دسترس هستند و به شکلها و سایزهای مختلف موجود می‌باشد

اگر شما مشتاق آشپزی با مایکروفر هستید پس باید مقادیری از ظروف مفید و مناسب مایکروفر از قبیل سینی پخت و پز مایکروفر، ظرف کباب یا سرخ کن، سینی کلوچه و کماج، همزن و قالب گرد را تهیه کنید. اگر مایکروفر تنها اجاق پخت و پز شماست ممکن است به برخی ظروف ویژه دیگر از وسایل آشپزی نیاز داشته باشید تا غذاهای متنوع‌تر و بیشتری با مایکروفر تهیه کنید. این موارد شامل یک ظرف مخصوص پف‌فیل درست کردن، دیگ زودپز مخصوص مایکروفر، ظروف مخصوص کباب، همبرگر و استیک و شماری از دیگرهای مخصوص مایکروفر می‌باشد.



## دماسنج

دماسنج‌هایی که مخصوص فرهای مایکروفر ساخته شده است در بازار موجود می‌باشد اما فقط زمانی که کارخانه سازنده مشخص کرده باشد قابل استفاده است. مهم‌ترین استفاده آن‌ها برای چک کردن درجه حرارت درون تکه‌های گوشت کبابی (استیک) می‌باشد، که به این وسیله بتوان مطمئن شد که به میزان دلخواه شما پخته شده است یا نه؟ هم‌چنین می‌توان از آن‌ها برای چک کردن درجه حرارت درون غذا پس از زمان پخت توصیه شده استفاده کرد و

---

1. Polystyrene



بدین ترتیب تشخیص داد که درجه حرارت درون غذای آماده شده به اندازه کافی بالا هست که میکرواورگانیزم‌هایی که ممکن است در غذا وجود داشته باشد (و موجب مسمومیت غذا شود) را از بین ببرد.

برخی از فرهای مایکروفر جدیدتر دارای یک میله حساس در مقابل درجه حرارت هستند که غذایی که در فر گذاشته می‌شود بطور اتوماتیک درجه حرارت داخل غذا را کنترل می‌کند و وقتی غذا به درجه حرارت درست و دقیق رسید بطور اتوماتیک فر خاموش می‌شود. توجه داشته باشید که از دماسنج معمولی فقط وقتی می‌توانید استفاده کنید که گوشت یا هر ماده دیگر را از مایکروفر خارج کرده‌اید و می‌خواهید درجه حرارت آن را اندازه بگیرید و از دماسنج مخصوص مایکروفر برای داخل آن استفاده کنید.

اگر مایکروفر شما دماسنج دارد بجای تنظیم زمان پخت فر بر حسب دقیقه یا ثانیه می‌توانید دماسنج را روی درجه حرارت دقیقی که غذا باید قبل از زمان وقفه بعد از پخت به آن برسد (تا پخت مطلوب حاصل گردد) تنظیم کنید. هم‌چنین درجه قدرت فر نیز باید تنظیم گردد (درجه حرارت مورد نیاز برای پخت غذا) در غیر این صورت فر به طور اتوماتیک با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) کار خواهد کرد. دماسنج موجب دقت در پخت هر نوع غذای می‌شود، از درست کردن قهوه فوری گرفته تا سس‌ها یا خورش‌ها و کباب و مرغ. شما می‌توانید از پشت شیشه فر شاهد رسیدن غذا به درجه حرارت معین شده باشید. میله دماسنج باید به دقت و به طور صحیح در غذا جا داده شود تا بهترین نتیجه حاصل شود (و به طور کلی باید نوک دماسنج در مرکز ظرف، فنجان یا قابلمه یا در





ضخیم‌ترین قسمت گوشت قرار گیرد).

به خاطر داشته باشید که دماسنج نباید با استخوان، چربی یا هر چیز فلزی دیگر (فویل، اگر به عنوان پوشش استفاده شده است) تماس پیدا کند. پس از استفاده از دماسنج آن را از فر خارج کنید و قسمتی را که با غذا تماس داشته است را با آب گرم و صابون بشویید. و سپس آن قسمت را آب کشیده، خشک کنید و هرگز تمام دماسنج را در آب فرو نکنید یا با ماشین ظرفشویی نشویید. راهنمای درجه حرارت دماسنج معمولاً حدودی بین ۱۲۰ تا ۲۰۰ درجه فارنهایت را نشان می‌دهد از راهنمایی‌های دستورات غذایی برای جای گیری دماسنج، تنظیم درجه حرارت و پوشاندن ظرف (اگر مشخص شده است) استفاده کنید. و به نکاتی که در پی می‌آید برای دستورات قدم به قدم استفاده از دماسنج توجه کنید. زمان وقفه پس از پخت برای اکثر غذاها ضروری است تا به درجه حرارت مطلوب (برای سرو کردن) برسند زیرا به دلیل ماهیت انرژی میکروویو، طی زمان وقفه پس از پخت درجه حرارت اغلب غذاها حدود ۵ الی ۱۵ درجه فارنهایت افزایش پیدا می‌کند. مثلاً پس از زمان وقفه ۱۰ دقیقه‌ای درجه حرارت گوشت گوساله‌ای (که هنوز کاملاً پخته نشده است) به ۱۳۵ درجه فارنهایت خواهد رسید و گوشت گوسفندی که کاملاً پخته به درجه حرارت صحیح ۱۷۰ الی ۱۸۰ درجه فارنهایت خواهد رسید و درجه حرارت آشامیدنی‌ها پس از ۱۰ دقیقه زمان وقفه از ۱۵۰ به درجه ۱۳۶ درجه فارنهایت کاهش خواهد یافت.

#### تنظیم پیشنهادی درجه حرارت دماسنج

گوشت گوساله کامل پخته نشده	۱۲۰°
گوشت گوساله که به طور متوسط پخته شده باشد	۱۳۰°
برای استیک و فیله ماهی و گوشت گوساله خوب پخته شده	۱۴۰°
سبزیجات، نوشیدنی‌های داغ، سوپ‌ها و خورش و خوراک‌ها	۱۵۰°
گوشت گوساله کوچک	۱۵۵°
گوشت گوسفند کاملاً پخته شده	۱۶۵°
قطعات مرغ و دیگر پرندگان	۱۷۰°
مرغ درسته (یا دیگر پرندگان) کاملاً پخته شده	۱۸۰°
برخی از انواع کیک	۲۰۰°



## نکات لازم برای استفاده از دماسنج

- ۱- غذا را در ظرفی قرار دهید که دستور غذایی آن را توصیه می کند.
- ۲- طوری دماسنج را در غذا جا دهید که ۲ الی ۲/۵ سانتی متر از نوک آن در وسط یا مرکز غذا قرار گیرد. دماسنج نباید با استخوان یا چربی متمرکز تماس پیدا کند و باید آن را از پهلوی سمت جلو و نه از بالای غذا در آن جا دهید، بجز وقتی که می خواهیم میله دماسنج را در قابلمه، فنجان و غیره ... جای دهیم. بطور کلی سعی کنید تا جایی که امکان دارد دماسنج را به طور افقی جایگزین کنید.
- ۳- دو شاخه یا محل اتصال دماسنج را در محلی که روی دیواره جانبی فر تعبیه شده است فرو کنید.
- ۴- مطمئن شوید که میله دماسنج درون غذا جای گرفته و با استخوان، ظرف غذا یا دیواره های فر تماس ندارد.
- ۵- قسمتی که کلمه clear نوشته شده را لمس کنید.
- ۶- سپس کنترل درجه حرارت را لمس کرده و درجه حرارت را انتخاب کنید.
- ۷- اگر میزان قدرتی به جز درجه زیاد مورد نیاز شماست، درجه قدرت را تنظیم کنید (مطابق میل خود).
- ۸- سپس کلمه start را لمس کرده و مایکروفر را روشن نمایید.
- ۹- هرگز دماسنج را در فر رها نکنید و فر را روشن کنید بلکه اول مطمئن شوید که یک سر آن به پریز داخل فر و سر دیگر آن داخل غذا یا مایع قرار گرفته است و سپس فر را روشن کنید.
- ۱۰- از دستگیره برای خارج کردن دماسنج استفاده کنید. چرا که ممکن است داغ باشد.
- ۱۱- از دماسنج برای تابه مایکروفر یا سینی آلومینیومی استفاده نکنید.

## جور کردن ظروف آشپزی با مایکروفر و فر معمولی

اگر قصد دارید که غذا را هم با مایکروفر و هم در فر معمولی طی یک عمل پشت سر هم بپزید، ط باید مطمئن شوید که ظرفی که از آن استفاده می کنید هم در مقابل حرارت فر معمولی مقاوم باشد و هم بتوان آن را در مایکروفر گذاشت. دستوری که در زیر می آید تست ساده ای است که با استفاده از آن می توانید متناسب بودن ظروف را برای مایکروفر خود چک کنید.



یک فنجان مقاوم به حرارت را با آب سرد پر کنید و آن را در ظرفی که باید چک شود قرار دهید. ظرف را درون مایکروفر گذاشته و درجه آن را به مدت یک دقیقه و ۱۵ ثانیه روی زیاد بگذارید، اگر آب داخل فنجان گرم است و ظرف سرد می‌توانید به کار با ظرف ادامه داده و از ظرف استفاده کنید. اگر ظرف گرم است یا حتی داغ، و آب هنوز سرد است یا به زور ولرم به نظر می‌رسد از ظرف گفته شده برای آشپزی با مایکروفر استفاده نکنید.

## شکل و سائز ظروف مورد استفاده

پس از آزمایش ظروف (که در بالا ذکر شد) به شکل و اندازه ظرف یا وسیله مورد نظر توجه کنید، مسلماً برای آشپزی با مایکروفر ظروفی که دارای شکل منظم‌تر هستند بهتر می‌باشد. برای مثال شکل گرد خیلی بهتر از بیضی است، دیواره‌های صاف و مستقیم ظرف بهتر از دیواره‌های دارای انحناست چون انرژی مایکروفر می‌تواند یک‌نواخت‌تر در آن نفوذ کند و یک ظرف پهن بزرگ بهتر از یک ظرف کوچک و گرد می‌باشد، چون غذا روی سطح بزرگتری پراکنده می‌شود و بنابراین در معرض انرژی مایکروفر بیشتری قرار می‌گیرد.

## چند نظریه

وسایل آشپزی نو ظهور زیر می‌تواند در مایکروفر با موفقیت مورد استفاده قرار گیرد.

- ظروف گرد دالبری

- شیشه شیر بچه (پلاستیکی یا شیشه‌ای) برای گرم کردن شیر و آب میوه

- خلال دندان‌های چوبی (برای نگه داشتن یا وصل کردن قسمت‌های مختلف مواد غذایی) و سیخ‌های چوبی برای انواع کباب‌ها

- قالب‌های کاغذی کلوچه و کیک (برای نگه داشتن آن‌ها، این قالب‌ها را در فنجان چای یا ظروف قالبی کوچک قرار دهید).

- **فلزات، چیزی که باید از آن پرهیز شود.** اکثر کارخانه‌های سازنده مخالف استفاده از ظروف فلزی هستند. حتی مقدار کمی فلز در محفظه فر امواج مایکروفر را منعکس می‌سازد، بنابراین امواج نمی‌توانند در غذا نفوذ کنند تا پخته شوند، بنابراین از ظروف فلزی، سینی‌های شیرینی پزی و قوطی‌های فلزی، ظروف آلومینیومی، لوازم آشپزی که دارای قالب یا جداره آهنی هستند، بشقاب و چینی‌هایی که تزئینات فلزی دارند، سیخ‌های



کباب فلزی و هر ظرفی که پیچ یا اتصالات فلزی دارد و بست‌های فلزی دارای پوشش کاغذی که اغلب ضمیمه کیسه‌های مخصوص پخت و فریزر است استفاده نکنید.

## فنون کار با مایکروفر آماده کردن مواد لازم

مواد غذایی که احتیاج به برش دادن و خرد کردن دارند باید به قطعات یک اندازه بریده شود (تا همه قطعات به یک اندازه بپزد) خلال‌های باریک سبزیجاتی از قبیل هویج سریع‌تر و یک‌نواخت‌تر از قطعات بزرگ، نامنظم و با اندازه‌های مختلف و یا درسته آن می‌پزد.



حتی به شکل مکعبی یا حبه‌ای خرد کردن باعث می‌شود که خوب بپزد. موادی از قبیل شلغم سوئدی، سیب‌زمینی یا کدو تنبل را می‌توان به صورت حبه‌ای خرد کرد تا سریع و یک‌نواخت پخته شود.



گوشت را از بافت عرضی برش دهید و به صورت تکه‌های نازک درآورید تا در هنگام



پخت به ترد شدن آن کمک کند.



برش دادن یا سوراخ کردن مواد غذایی



میوه‌ها یا مواد غذایی با پوست سفت یا غشا نازک، موادی از قبیل سوسیس، قلو، دل و جگر مرغ یا غاز، زرده تخم مرغ، پوست ماهی درسته، سیب زمینی، بادنجان، کدو و سیب باید قبل از پختن به آرامی سوراخ یا برش داده شود و گرنه احتمال ترکیدن و بیرون پاشیده شدن



مواد درونی آن‌ها وجود دارد. (به دلیل فشار زیادی که برای پخت سریع درون غذا ایجاد می‌شود). برای سوراخ کردن زرده تخم‌مرغ از خلال دندان و برای سیب‌زمینی و کدو از چنگال و برای کیسه‌های پلاستیکی مخصوص پخت بهتر است از چاقو استفاده شود.

## هم زدن غذا



هنگام آشپزی با اجاق‌های معمولی، هم‌زدن غذا عمل مهمی است و در آشپزی با مایکروفر نیز لازم است. در آشپزی به روش معمولی غذا را هم می‌زنیم تا موجب پخش یا انتقال مجدد حرارت از ته دیگ به بالای آن شویم، اما در مورد مایکروفر هدف توزیع یا پخش مجدد حرارت و قسمت‌های پخته شده از کناره‌های بیرونی ظرف به مرکز آن برای پخت یک‌نواخت می‌باشد. اگر در تهیه یک غذا عمل هم‌زدن مهم باشد در دستور پخت آن دستورالعمل‌های هم‌زدن در فواصل معین داده خواهد شد و اگر چنین نباشد، معمولاً هم‌زدن در نیمه‌های پخت کافی است.



## چرخاندن غذا



اگر مایکروفر شما یک صفحه گردان دارد، پس لزومی ندارد که شما این کار را انجام دهید. برخی از مایکروفرها فاقد صفحه گردان می‌باشند. در این نوع مایکروفر برای اطمینان حاصل کردن از پخت یک نواخت غذا، وقتی نمی‌توانید غذا را هم بزنید یا آن را زیر و رو کنید (بسته به نوع غذا)، بهتر است که ظرف غذا را در طول مدت پخت مرتباً به اندازه یک چهارم ( $\frac{1}{4}$ ) یا نیم دور بچرخانید.

## زیر و رو کردن غذا





مواد غذایی بزرگ یا سفت از قبیل سیب زمینی یا ران مرغ باید در حدود نیمه‌های پخت برگردانده یا زیر و رو شود تا مطمئن شویم که کاملاً خوب می‌پزد.

### نکته

یک انبر مخصوص غذا برای برگرداندن غذاهای سفت مثل تکه‌های مرغ، گوشت و سوسیس لازم است.

### چیدن مواد غذایی

با دقت چیدن مواد غذایی در یک ظرف برای پخت در مایکروفر به آن معنی است که مواد غذایی بسیار کامل و یک‌نواخت خواهد پخت. برای پخت کامل مواد غذایی از راهنمایی‌های زیر پیروی کنید.



● سعی کنید که مواد غذایی هم اندازه و مشابه را با هم بپزید و اگر امکان دارد آن‌ها را به شکل گرد یا دایره در ظرف بچینید و وسط ظرف را خالی بگذارید.

● اگر مواد غذایی ما شکل نامنظم داشته باشد (مثل ران مرغ یا دسته‌های بروکلی)، قسمت‌های ضخیم‌تر را به طرف کناره‌های بیرونی ظرف به شکل پره‌های چرخ بچینید، بنابراین قسمت‌های کلفت بیشترین انرژی را دریافت و سریع‌تر از قسمت‌های نازک که در یک جا جمع شده‌اند می‌پزد.





● ماهی درسته را به صورت جفتی (به صورتی که سر و دم آن‌ها بر عکس هم باشد) در ظرف بچینید، تا ناحیه یک‌نواخت و هم سطحی که یک‌جور خواهد پخت بوجود آید. قسمت‌های نازک سریع‌تر از قسمت‌های کلفت یا بزرگ (که مایکروویو به سرعت در آن نفوذ نمی‌کند) می‌پزد.





- وقتی غذایی را در بشقاب ریخته‌اید تا دوباره آن را گرم کنید، مطمئن شوید که غذا به طور یک‌نواخت در بشقاب پخش شده است. سبزیجات گوشتی تر باید به طرف لبه ظرف چیده شود تا بیشترین انرژی را دریافت دارد.



- وقتی بیش از یک بشقاب غذا را می‌خواهید هم‌زمان حرارت دهید یا گرم کنید، صفحات گرد پلاستیکی مخصوص مایکروفر را می‌توان بین بشقاب‌ها قرار داد، این صفحات موجب می‌شود که بشقاب‌ها به یک اندازه انرژی دریافت کند و بنابراین غذاها به یک اندازه گرم می‌شوند.





- مطمئن شوید که عمق غذا در همه جای ظرف به یک اندازه است. اگر این چنین نبود مواد غذایی را هم بزنید یا دوباره بچینید.
- اکثر غذاهای میکروفری به یک شکل گرد یا قالبی خوب پخته می‌شود. به خصوص کیک در یک قالب گرد خوب می‌پزد. اگر قالب گرد ندارید می‌توانید به آسانی و به ترتیب زیر آن را درست کنید:  
یک لیوان شیشه‌ای را در وسط یک ظرف میکروفر گرد قرار دهید و مایع کیک را داخل ظرف بریزید.



### جابه‌جایی مواد غذایی

حتی وقتی میکروفر شما صفحه گردان دارد، دوباره چینی غذا (معمولاً یک بار) به شما اطمینان خواهد داد که غذا به طور یک‌نواخت می‌پزد. مواد غذایی را از کناره‌های ظرف به وسط (و بر عکس آن) جابه‌جا کنید.  
مواد غذایی را که در کیسه می‌پزید نیز با تکان دادن آرام کیسه جابه‌جا کنید.





مواظب باشید که حرارت داغ بخار ممکن است از هر منفذ کوچکی در بالای کیسه به هنگام تکان دادن مواد درون کیسه یا بلند کردن آن خارج شده و دست شما را بسوزاند. بنابراین دست‌ها و ساعد خود را با دستکش مخصوص بپوشانید یا حوله کوچکی را دور دست خود بپیچید.

### حفاظت برخی از قسمتهای مواد غذایی

مثل پخت با اجاق‌های معمولی، برخی از قسمت‌های غذا نسبت به بعضی دیگر در مقابل بیش از حد پختن آسیب‌پذیر هستند، در چنین مواردی باید از یک نوار صاف و کوچک کاغذ،



آلومینیم برای حفاظت از قسمت‌های نازک یا نواحی آسیب‌پذیر استفاده کرد و این تنها زمانی ممکن است که فر مایکروفر از نوعی خاصی که می‌توان در آن این کار را انجام داد باشد و نکته مهم این است که مطمئن شوید فویل با دیواره‌های فر تماس پیدا نکند. اگر مجاز به استفاده از فویل بودید سر و دم ماهی باید با فویل پوشانده شود تا از ترکیدن چشم‌ها و بیش از حد پختن قسمت‌های نازک جلوگیری شود.

نوک بال‌ها در مرغ و پرندگان دیگر و انتهای نازک‌تر دم اردک باید با فویل پوشانده شود، تا از پختن بیش از حد و خشک شدن آن جلوگیری شود.





● استخوان‌های بیرون زده از گوشت، مثل گوشت روی دنده بره باید با فویل پوشانده شود تا از سوختن آن جلوگیری شود.





انتهای باریک و استخوانی گوشت مثل قسمت انتهای ران یا سردست گوسفند باید با فویل محافظت شود.



### پوشاندن و پیچاندن

مشکلات خشک شدن سطوح غذا، پاشیده شدن غذا روی دیواره‌های درونی محفظه فر و زمان کُند (نسبت به زمان مطلوب) پخت را می‌توان با پوشاندن و پیچاندن مواد غذایی رفع کرد. این کار موجب حفظ رطوبت، حفظ مایعات و سرعت بخشی به عمل پخت از طریق حبس حرارت بخار می‌شود.

● از کیسه‌های پلاستیکی پخت که محکم‌تر و مناسب برای جوشاندن (از این نوع کیسه‌ها به عنوان تنورک نام برده می‌شود) هستند استفاده کنید و یا از کیسه‌های پخت (مخصوص) سبزیجات، گوشت و مرغ استفاده کنید و بست‌های فلزی را با باندهای کشی عوض کنید.





- برخی از کیسه‌ها دارای کلیپس‌های پلاستیکی مخصوص مایکروفر هستند.



- از بند یا نخ نیز می‌توان برای شل بستن در کیسه استفاده کرد تا راه خروج بخار را داشته باشد.



- از یک درپوش کیپ و محکم (یا وقتی در دسترس نیست از یک نعلبکی یا بشقاب به جای آن) استفاده کنید.





- روی کاسه را با یک غشا محکم از روکش پلاستیکی شفاف مخصوص مایکروفر بپوشانید و در بالای آن سوراخی ایجاد کنید تا طی زمان پخت مقداری از بخار از آن جا خارج شود.



- روکش پلاستیکی ظرف را کمی عقب بکشید تا فضای بازی ایجاد کنید و از باد کردن پلاستیک طی زمان پخت جلوگیری شود. وقتی روکش پلاستیکی را برمی دارید بسیار مراقب باشید، چرا که حتی وقتی منفذ هم داشته باشد مقدار قابل توجهی از حرارت داغ بخار را در خود حبس می کند.

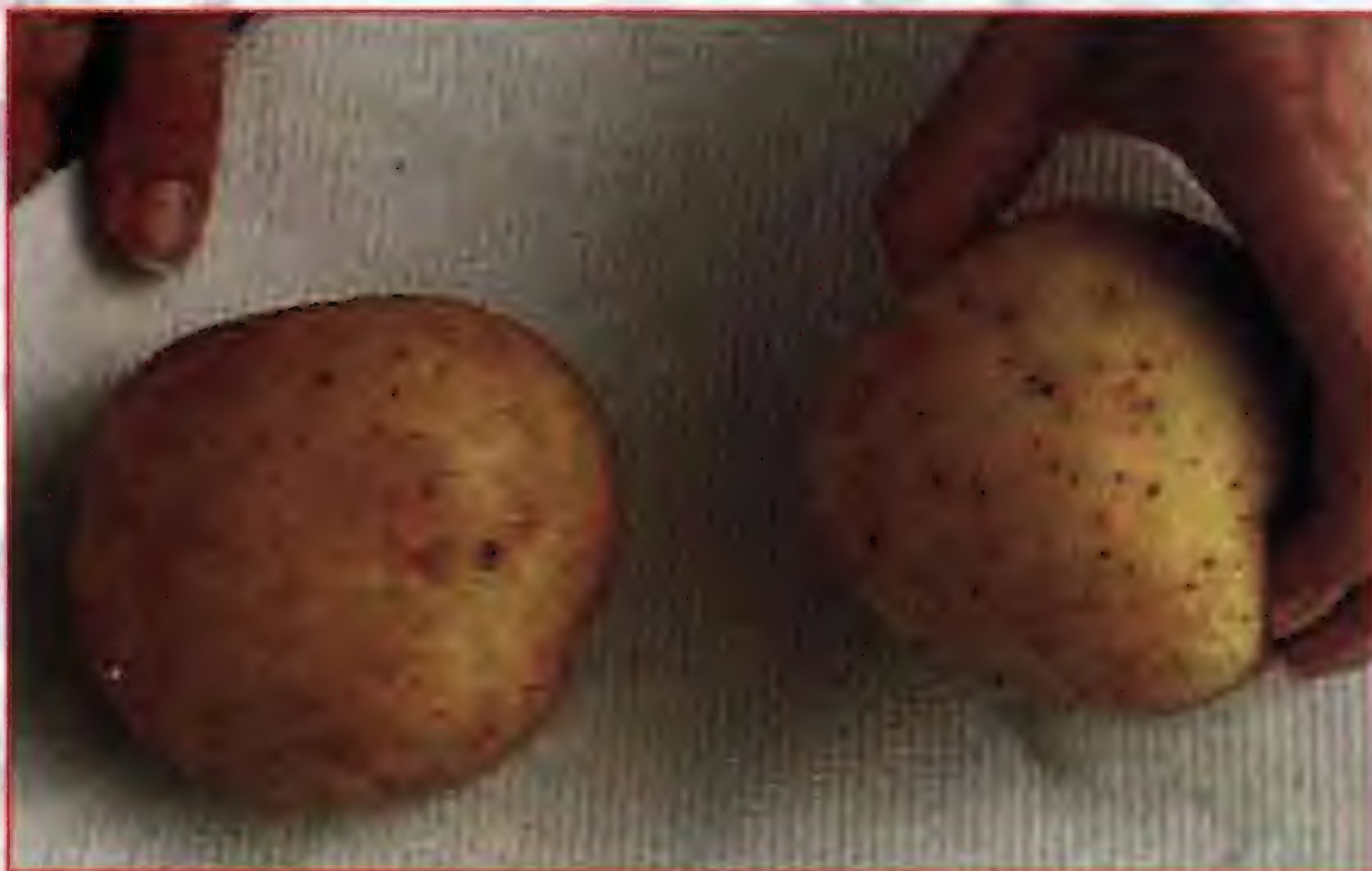




- از کاغذهای روغنی (که چربی در آن نفوذ نمی‌کند) می‌توانید برای پوشاندن کاسه‌های کوچک استفاده کنید. مثلاً به هنگام پخت پودینگ‌ها، ورقه کاغذ را می‌توان با یک باند کشی بزرگ روی کاسه محکم نگه داشت.



- از کاغذهای جاذب آشپزخانه به عنوان یک لایه زیرین که غذا روی آن قرار داده می‌شود استفاده کنید. هم‌چنین از کاغذ جاذب آشپزخانه می‌توان به عنوان پوششی مناسب برای برخی از غذاها استفاده کرد.





از این کاغذها به خصوص برای جذب رطوبت اضافی یا پس داده شده مواد غذایی مثل سیب زمینی و نان نیز می توان استفاده کرد و برای خشک کردن گیاهان یا سبزیجات نیز بسیار خوب می باشد، همچنین برای گرم کردن و بخار دادن پنکیک ها<sup>۱</sup> و میگو، صدف و خرچنگ (مواد رطوبت دار) مناسب می باشد.



۱. نوعی کلوچه آردی که با شیر و تخم مرغ درست کرده و در روغن سرخ می کنند.



## برداشتن مایعات اضافی به هنگام طبخ



همه مایعاتی که از مواد غذایی تراوش می‌کند انرژی میکروفر را جذب خواهد کرد. اگر این مایعات خیلی زیاد باشد و زمان پخت طولانی‌تر از حدود ۵ دقیقه با درجه زیاد است، بهتر است که مرتباً مقداری از مایع را در طول زمان پخت بردارید. مایعات اضافی می‌تواند به طور محسوسی زمان پخت را طولانی‌تر کند. همیشه می‌توان مایعات را در اواخر طبخ (به هنگامی که غذا دارد زیادی خشک می‌شود) به آن اضافه کرد مانند هنگام پخت مرغ، اردک یا بوقلمون.

## در نظر گرفتن زمان وقفه<sup>۱</sup>

وقتی زمان پخت به اتمام رسیده و انرژی میکروفر متوقف (فر خاموش می‌شود) می‌شود. غذا باز هم توسط انتقال یا هدایت گرمایی به عمل پخت ادامه می‌دهد، چرا که حرارت یا گرمایی که درون قسمت‌های بیرونی غذا نفوذ کرده کم‌کم به طرف قسمت‌های داخلی غذا نفوذ می‌کند این ویژگی، مخصوص آشپزی با میکروفر نیست و همین امر به میزان کم‌تری در طبخ با اجاق‌های معمولی نیز دیده می‌شود. اما در آشپزی با میکروفر حرارت باقیمانده بیشتری وجود دارد، بنابراین مهم است که ریسک نکنیم و کامل پخته نشدن غذا را

۱. زمان وقفه به زمانی گفته می‌شود که زمان پخت داده شده به میکروفر به اتمام رسد و پس از آن به مدت ۳ الی ۱۰ دقیقه (وابسته به نوع غذا) صبر می‌کنیم و بعد غذا را سرو می‌نماییم.



بر بیش از حد پخته شدن ترجیح دهیم. چون هیچ پیشنهاد مطمئن و مناسبی برای غذایی که بیش از حد پخته شده وجود ندارد اما اگر غذا بعد از رعایت زمان مقرر به اندازه کافی پخته نشد می‌توان دوباره آن را در فر گذاشت و پخت. وقتی که در استفاده از مایکروفر تجربه کسب کردید کم‌کم در تخمین زمان پخت و زمان وقفه بعد از پخت برای غذاهای گوناگون مهارت پیدا خواهید کرد. پس از خاموش شدن مایکروفر می‌توان غذا را داخل فر یا بیرون فر گذاشت (برای طی زمان وقفه پس از پخت) همان‌طور که گفته شد این مرحله یک قسمت اساسی از فرایند پخت غذا با مایکروفر می‌باشد. برخی از غذاها از قبیل کباب‌ها به زمان وقفه نیاز دارند تا درجه حرارت درونی صحیح و درست را به دست آورند. تاس کباب یا خورش‌ها به زمان وقفه نیاز دارند تا حرارت به طور یک‌نواخت در تمام غذا پراکنده شود و عمل پخت تکمیل شود. در مورد کیک‌ها، پای‌ها، کلوچه‌ها زمان وقفه پس از پخت موجب می‌شود که پخت قسمت وسط آن‌ها کامل شود. وقتی غذا را برای طی کردن زمان وقفه از فر بیرون می‌آورید آن را روی یک سطح صاف و مقاوم نسبت به حرارت از قبیل تخته گوشت یا حصیرهای مخصوص زیر کتری قرار دهید. اغلب ۳ الی ۱۰ دقیقه زمان وقفه بعد از پخت برای غذا محسوب می‌شود که معمولاً غذاها طی زمان وقفه به صورت در پوشیده نگاه داشته می‌شوند تا حرارت آن حفظ شود مگر در صورتی که قرار است بافت غذا حالت خشکی داشته باشد (مثل برخی کیک‌ها و بیسکویت‌ها) درجه حرارت درونی غذا طی زمان وقفه بین ۵ الی (۳ درجه سانتیگراد) ۱۵ درجه فارنهایت (۸ درجه سانتیگراد) افزایش پیدا می‌کند، هم‌چنین زمان وقفه کمک به جا افتادن و مزه‌دار شدن غذا می‌نماید.

زمان وقفه معمولاً ۲۰ الی ۳۰ درصد زمان پخت است وقتی که از قدرت کم برای پخت استفاده شده است زمان وقفه نیز کوتاه‌تر است زیرا تمرکز حرارت در غذا کم‌تر است و اثر زمان وقفه، وقتی غذا را با کاغذ آلومینیم می‌پوشانیم (یا دور آن می‌پیچیم) ماکزیمم می‌شود و غذا داغ باقی خواهد ماند.

### سرخ کردن و برشته کردن غذا

چنان که می‌دانیم، در پخت و پز با مایکروفر رویه غذا سرخ نمی‌شود؛ از این رو ظاهر آن ممکن است چندان اشتهاآور نباشد. رویه نان و کیک هم در قیاس با آن‌چه در فر معمولی پخته می‌شود رنگ پریده به نظر می‌آید، اگر چه عطر و مزه آن به همان خوبی خواهد بود. این نقص مایکروفر را به چند صورت می‌توان جبران کرد.



- ◀ استفاده از تابه مایکروفر (browning dish) به خصوص برای غذاهایی مثل: گوشت‌های بریانی، استیک، تخم‌مرغ نیمرو، ساندویچ‌های تست شده و مرغ سرخ کرده.
- ◀ اگر پیش از پخت کمی گرد پاپریکا<sup>۱</sup> یا مخلوطی از گرد نان برشته و گرد لیمو روی مرغ یا گوشت یا ماهی بپاشیم، یا کمی سس سویا<sup>۲</sup>، سس گوجه، سس ورسترشیر<sup>۳</sup>، کره یا سس باربیکیو روی آن بمالیم، رویه غذا رنگ می‌گیرد و سرخ کرده به نظر می‌رسد.
- ◀ روی کیک، نان، بیسکویت و کلوچه‌ها می‌توان پودر نارگیل بو داده، ورمشیل شکلاتی، شکر سرخ، گردو یا فندق خرد شده و بو داده و ... پاشید.
- ◀ گوشت، مرغ، بوقلمون و دیگر پرندگان شکاری را می‌توان قبل از پخت با یک نوع مارمالاد میوه پوشش داد تا سطح و رویه آن خوشرنگ‌تر جلوه کند.
- ◀ غذاهایی مثل رستیف، گراتن و یا گوشت‌های سرخ کرده را قبل یا بعد از پخت با گریل مایکروفر برشته کنید.

## مایکروفر و فریزر

در سال‌های اولیه ظهور مایکروفر، اغلب از مایکروفرهای خانگی به عنوان «یخ ذوب‌کن» نام می‌بردند (به دلیل توانایی آن در آب کردن سریع و خوب غذاهای یخ‌زده) و هنوز این ویژگی یکی از مزیت‌های مهم دارندگان مایکروفر است. به دلیل اهمیت این امر تقریباً همه کارخانه‌های سازنده مایکروفر یک دکمه کنترل مخصوص ذوب یخ و یا دکمه‌ای که کار آب کردن مواد غذایی یخ‌زده را بسیار خوب انجام می‌دهد در مایکروفر تعبیه کرده‌اند. این برنامه‌های کنترل مایکروفر، اندازه دقیق و درست انرژی را فقط برای ذوب غذا (بدون پخت آن) ارائه می‌کند، این کار با قطع و وصل برق در وقفه‌های زمانی منظم در دوره زمانی معین انجام می‌شود. اگر مایکروفر دکمه کنترل ذوب مواد یخ‌زده را نداشته باشد می‌توان این کار را با خاموش و روشن کردن دستی مایکروفر در وقفه‌های زمانی منظم انجام داد (در بین این وقفه‌ها اجازه استراحت به دستگاه بدهید) اما این کار به ندرت با یک کنترل اتوماتیک برابری می‌کند و موجب هدر رفتن وقت شما می‌شود.

---

۱. گرد پاپریکا: پاپریکا همان فلفل دلمه‌ای خودمان است. گرد آن، که از فلفل قرمز رسیده تهیه می‌شود در بسیاری از غذاهای اروپای شرقی، مصرف دارد. رنگ و عطر فلفل قرمز را به غذا می‌دهد ولی تندی ندارد.

۲. (soy sause) سس سویا: این سس شور مزه تقریباً سیاه رنگ از تخمیر لوبیای سویا و گندم به دست می‌آید.

۳. (worcestershire sauce) نوعی سس انگلیسی، که به علت کمیاب بودن در ایران سرکه سیرترشی کهنه به جای آن به کار می‌رود؛ عطر و مزه این سرکه به سس ورسترشیر بسیار نزدیک است.



## نکات مربوط به ذوب کردن مواد یخ زده

- به کتابچه کارخانه سازنده مایکروفر خود برای راهنمایی‌های مربوط به زمان‌های ذوب کردن غذاهای یخ زده رجوع کنید، اما همیشه برای اطمینان به جای زمان بیشتر، زمان کم‌تری به مواد یخ زده حرارت دهید، تا وقتی که به سهولت بتوانید در مورد سرعت و انتخاب زمان ذوب کردن نوع خاص مایکروفر خود تصمیم دقیق بگیرید.
- کلیه جعبه‌های مقوایی را باز کرده و هر گونه درپوش یا بست فلزی را قبل از آب کردن غذای منجمد بردارید.
- غذاها را به آرامی از حالت انجماد خارج کنید و هرگز در این کار عجله نکنید چرا که خطر حرارت دیدن بیش از حد غذا یا بیش از حد لزوم خشک شدن وجود دارد.
- غذاهای فریزری که در فویل آلومینیومی پیچیده شده یا در ظرف آلومینیومی گذاشته شده باید از ظرف یا فویل خارج و در یک ظرف مناسب مایکروفر قرار داده شود.
- به هنگام ذوب غذای منجمد، حدود نیمه‌های زمان توصیه شده غذا را برگردانید یا زیرورو کنید.
- اگر نمی‌توانید غذا را طی زمان ذوب شدن یخ آن زیرورو کنید (مثل مواردی چون کیک تزئین شده) قسمت‌هایی از غذا یا ظرف آن را به فواصل زمانی معین بچرخانید (تا به طور یک‌نواخت آب شود).
- مواد غذایی مثل انواع کیک، نان باگت و شیرینی‌های آردی را روی یک ورقه دو لای کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید تا رطوبت اضافی (که ممکن است موجب خیس شدن غذا شود) را جذب کند.
- تکه‌های بزرگ غذای یخ زده باید طی زمان ذوب با یک چنگال شکسته شود تا تکه‌های کلفت یخ زده ماکزیمم مقدار انرژی مایکروفر را دریافت دارد.
- تکه‌های گوشتی یخ زده، از قبیل: همبرگرها، استیک‌ها، قطعات کبابی و سوسیس‌ها را وقتی از حالت انجماد خارج می‌شوند از هم جدا کنید.
- دل و جگر مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری دیگر را به محض ذوب شدن یخ از آن جدا کنید. هر نوع مایع یا قطره‌های آب را از غذاهای یخ زده طی زمان ذوب شدن با یک مکنده یا قاشق خارج کنید. (چرا که این مایعات فقط به جذب انرژی مایکروفر ادامه خواهند داد و بدین ترتیب انرژی کم‌تری برای ذوب یخ خود غذا باقی می‌ماند).
- اقلامی مثل ران یا سردست، پرندگان و ماهی درسته باید قبل از پختن تا حد یخی یا



بسیار سرد شدن، ذوب شوند و سپس آن را در درجه حرارت معمولی محیط قرار دهیم تا کاملاً آب یا نرم شود.

- اگر بعضی از قسمت‌های غذا خیلی سریع شروع به ذوب شدن می‌کند (یا حتی شروع به گرم شدن یا پخته شدن می‌کند)، این نواحی را با نوارهای صاف و کوچک فویل بپوشانید. هر جا لازم است می‌توانید این نوارها را با نی‌های کوچک چوبی به هم وصل کنید. البته قبل از این کار باید ببینید که مجاز به انجام این کار در مورد مدل مایکروفر خود هستید یا نه (برای اطمینان دفترچه مایکروفر خود را بخوانید تا مطمئن شوید که می‌توانید این کار را انجام دهید)

- همیشه زمان مقرر را رعایت کنید چون مواد غذایی پس از زمان مقرر توسط انتقال حرارت از همان مقدار کم حرارت داخلی که تولید شده به گرم شدن ادامه می‌دهد. بگذارید مواد غذایی فقط تا مرحله خیلی سرد شدن، ذوب شود.

- قبل از نرم کردن مواد غذایی منجمد، در غشا یا پوسته سوراخی ایجاد کنید و یا پوسته را چاک دهید. هم چنین وقتی غذاها دارای روکش‌های پلاستیکی یا درون کیسه هستند مثل زمان قبل از پخت باید یکی دو جای آن‌ها را سوراخ کرد.

- اگر قصد دارید که ماده غذایی را طی یک فرایند هم ذوب کنید و هم بپزید، همه راهنمایی‌های مربوط به هم زدن، برگرداندن، چرخاندن و دوباره چینی غذا را مورد توجه قرار دهید و فراموش نکنید که پس از زمان مقرر غذا باید سرو شود.

- غذاهای منجمد را ترجیحاً روی یک شبکه (که روی یک ظرف دسته‌دار مایکروفر قرار می‌دهید) بگذارید تا مایع حاصل از ذوب غذا از خود آن جدا باشد.

- برای سبزیجات یخ‌زده نیازی به ذوب کردن نیست و می‌توان آن‌ها را مستقیماً از فریزر با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) برای گرم شدن یا پختن در مایکروفر قرار داد.

- بافت مواد غذایی منجمد در زمان ذوب آن‌ها تأثیر دارد، غذاهای منجمدی که دارای خلل و فرج هستند مثل کیک و نان به دلیل هوایی که در آن‌ها وجود دارد بسیار سریع‌تر از یک توده جامد از قبیل سس یا گوشت کبابی از حالت انجماد خارج می‌شوند.

- لبه‌های کناری گوشت، ماهی یا دیگر آبزیان اگر به‌طور کامل در مایکروفر آب شوند شروع به پخت می‌کنند، بنابراین مرکز یا درون این نوع مواد باید هنوز حالت برفکی داشته باشد که از فر خارج شوند و اتمام عمل ذوب شدن در زمان وقفه پس از آن صورت پذیرد.

- قسمت‌هایی از گوشت چرخ شده که نرم می‌شود را جدا کرده، از فر خارج کنید و بقیه



- آن را دوباره به فر برگردانید تا زمان ذوب شدن به اتمام برسد.
- اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به استفاده از فویل می‌باشید می‌توانید وقتی که می‌خواهید فقط نصف یک بسته سبزی منجمد را مورد استفاده قرار دهید، نیمه آن را در کاغذ آلومینیم پیچیده و وقتی که نیمه بدون فویل آب شد آن قسمت را جدا کرده و بقیه را به فریزر برگردانید.
- غذاهای سرخ شده منجمد به هنگام حرارت دادن در مایکروفر یخ آن‌ها ذوب می‌شود ولی خشک نمی‌شوند.

### نکته

اگر به آشپزی عضوی از خانواده اطمینان زیاد ندارید و گاهی به طور اتفاقی مجبور است غذا را گرم کند، به اندازه یک وعده غذا را فریزر کنید و برچسبی روی آن بچسبانید که دستورات ذوب کردن و گرم کردن آن در مایکروفر به طور خلاصه روی آن نوشته شده باشد.

## یادآوری‌های مربوط به مایکروفر و فریزر

- مایکروفر و فریزر دو وسیله بسیار مهم برای آسان کردن زندگی مادران شاغل، زنان خانه‌دار گرفتار، هر کسی که یک باغچه پر حاصل از سبزیجات دارد و یا کسانی است که دوست دارند همیشه غذای خانگی بخورند. به هنگام فریزر کردن غذا یا مواد غذایی که بعداً در مایکروفر از حالت انجماد خارج یا پخته خواهند شد، راهنمایی‌های زیر یادآوری‌های با ارزشی هستند:
- غذا را در یک ظرف مخصوص مایکروفر فریزر کنید، بدین ترتیب می‌توانید با انتقال مستقیم از فریزر به مایکروفر آن را از حالت انجماد خارج یا گرم کنید و حتی بپزید.
- وقتی غذا به صورت قسمت‌های جداگانه فریزر شود بسیار بهتر است، چرا که هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به سرعت و سهولت یک وعده غذای خود را هر وقت که بخواهد از حالت انجماد خارج کند و یا بپزد.
- قبل از فریزر کردن پیتزا، پای، کیک یا کلوچه‌ای که با فرهای معمولی پخته شده آن را به اندازه اعضای خانواده قسمت کنید تا مجبور به ذوب کردن کل آن‌ها نباشید.
- غذای وعده‌های اصلی که به‌طور کامل پخته شده را می‌توان در یک بشقاب مناسب



استفاده در مایکروفر گذاشت و آن را فریزر کرد تا هر وقت لازم شد فوراً آماده باشد. به خاطر داشته باشید که وقتی غذای کامل یک وعده را آماده می‌کنید نکات مربوط به چیدن غذا (مناسب با اصول پخت یا گرم کردن با مایکروفر) را رعایت کنید. اضافه کردن سس دلخواه به آبدار و نرم شدن غذا طی زمان ذوب و گرم کردن آن کمک می‌کند.

- به هنگام پخت یک وعده غذای اصلی می‌توانید مقدار آن را دو برابر کنید و سپس وعده اضافی را برای مواقع لازم فریزر کنید.

- برای صرفه‌جویی در وقت و زحمت، می‌توانید انواع سوپ، آبگوشت و تاس کباب را در کیسه‌های فریزری مناسب ذوب یخ با مایکروفر فریزر کنید.



از کیسه‌های بزرگ استفاده کنید و بالای آن را محکم گره بزنید تا محتویات آن به بیرون تراوش نکند، در ضمن از بست فلزی استفاده نکنید. کیسه‌های دربسته را می‌توان تا زمانی که محتویات آن به آرامی ذوب و از کیسه جدا می‌شوند در مایکروفر گذاشت (نگه داشت) و سپس غذا برای انتقال به یک ظرف مناسب مایکروفر و سرو، برای گرم کردن نهایی آماده است.

- در نظر داشته باشید که سبزیجات خانگی یا سبزیجاتی که از بیرون می‌خرید و در کیسه‌های مخصوص فریزر و پخت با مایکروفر آماده می‌کنید، از این کیسه‌ها به عنوان ظرف فریزر، ذوب کردن یخ و پختن می‌توان (بدون این که قبل از سرو نیازی به انتقال به ظرف دیگر داشته باشد) استفاده کرد.





اگر نمی‌خواهید ظرف مورد نظرتان را با گذاشتن در فریزر موقتاً از دست دهید، می‌توانید درون ظرف را با آستری از فویل یا روکش پلاستیکی بپوشانید، سپس غذا را در آن بریزید و در فریزر بگذارید.



سپس وقتی غذا منجمد شد، ظرف را برگردانید و غذا را محکم در روکش یا فویل بپیچانید و دوباره در فریزر بگذارید.





- برای ذوب کردن یا گرم کردن غذا، روکش پلاستیکی یا فویل را بردارید و آن را به درون ظرف اصلی که (قبلاً در فریزر گذاشته بودید) برگردانید و سپس در مایکروفر بگذارید.



- وقتی می‌خواهید غذاهایی مانند تاس کباب یا خورش را فریزر کنید خوب است که یک فنجان کاغذی خالی در وسط غذا قرار دهید تا وسط ظرف که انرژی کمتری دریافت



می‌کند خالی باشد و عمل ذوب سریع‌تر انجام گیرد هم‌چنین وسط گوشت چرخ کرده‌ای را که می‌خواهید منجمد کنید کمی فشار داده گود کنید (وقتی در کیسه فریزر ریختید) تا وسط آن خالی باشد. چرا که این کار، وقتی بعداً بخواهید آن را آب کنید سرعت ذوب شدن را افزایش خواهد داد.

## پختن و فریزر کردن فقط در یک کیسه

۱- میوه‌هایی شبیه سیب و گلابی را می‌توان در یک کیسه مخصوص پخت (تنورک) یا کیسه مخصوص جوشاندن غذا پخت.



۲- وقتی میوه‌ها پخته شد می‌توان آن‌ها را در کیسه وقتی هنوز داغ است، له کرد تا به شکل پوره درآید و سپس هوای آن را خالی کنید و در آن را محکم ببندید. وقتی این مخلوط سرد می‌شود مثل یک پاکت یا بسته خلأ عمل می‌کند که برای فریزر کردن ایده‌آل و آماده برای ذوب و گرم کردن در مایکروفر می‌باشد.





### نکته

توجه کنید که وزن سبزیجات یا میوه را روی برچسب بنویسید و به پکت بچسبانید تا بعداً به سهولت بتوانید زمان پخت با مایکروفر را برای کل کیسه محاسبه کنید.

## فریزر و ذوب کردن غذای بچه

باقیمانده غذاهای مناسب را می‌توان به راحتی به شکل پوره درآورد و در قالب یخی فریزر یا یخچال ریخت و فریزر کرد و برای کودکان نوپا استفاده کرد.





برای ذوب و گرم کردن ۲ حبه از آن (حدود ۶۰ میلی متر یا ۴ قاشق غذاخوری از غذا) را در یک کاسه مناسب مایکروفر قرار دهید. یک لیوان کوچک یا فنجان آب را نیز هم‌زمان در مایکروفر قرار داده تا مقداری از انرژی را جذب و در نتیجه از زیاد حرارت دیدن غذای بچه جلوگیری شود.

مایکروفر را روی درجه زیاد به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه قرار دهید تا گرم شود. در ضمن یک بار آن را هم بزنید تا از حالت حبه‌ای درآید. قبل از سرو کردن یا دادن غذا به بچه کمی صبر کنید و درجه حرارت غذا را چک کنید که داغ نباشد.

### نکته

وقتی قالب یخی که غذای بچه را در آن ریخته‌اید منجمد شد حبه‌های غذا را از آن خارج کنید و قسمت قسمت بسته‌بندی کنید و در فریزر بگذارید. بدین ترتیب مجبور نخواهید بود که برای هر وعده، کل غذای بچه را گرم کنید.

## گرم کردن غذا در مایکروفر

اکثر غذاها با نتیجه عالی در مایکروفر (بدون این که کیفیت، طعم و رنگ خود را از دست بدهد) با حفظ ماکزیمم مواد غذایی در مقایسه با دیگر روش‌های معمول، گرم می‌شود. برای حصول بهترین نتیجه، نکات زیر را رعایت کنید:

- غذا را طوری در بشقاب بگذارید که قسمت‌های کلفت‌تر یا حجیم‌تر غذا در کناره‌های بشقاب یعنی جایی که بیشترین انرژی را دریافت می‌دارد قرار گیرد.
- وقتی غذایی را برای گرم کردن در بشقاب می‌ریزید، سعی کنید، قطر غذا در همه جای بشقاب به یک اندازه باشد.
- اگر ظرف غذا درب ندارد یک روکش پلاستیکی (مخصوص مایکروفر) روی غذا بکشید تا رطوبت آن حفظ شود.
- زمان مقرر را رعایت کنید تا ماکزیمم استفاده را از انرژی مایکروفر ببرید و از حرارت دیدن بیش از اندازه لازم جلوگیری شود.
- هنگام گرم کردن سیب‌زمینی، انواع شیرینی‌های آردی و دیگر غذاهایی که نرم پخته می‌شوند آن‌ها را روی یک لایه دولا از کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید تا رطوبت اضافی را جذب و از خیس‌شدگی جلوگیری شود.



• اگر امکان دارد، غذا را مرتباً به هنگام گرم شدن هم بزنید و اگر امکان ندارد، غذا را برگردانید یا ترتیب چیدن آن را عوض کنید، یا حداقل ظرف غذا را (برای یک نواخت گرم شدن) بچرخانید.

### نکات لازم در مورد گرم کردن آشامیدنی‌ها

- ۱- مایع را در فنجان مناسب مایکروفر بریزید.
- ۲- درجه حرارت خود مایع (قبل از حرارت دادن) در زمان گرم شدن مؤثر است مثلاً آب سرد یا شیری که از یخچال درمی‌آورید به زمان طولانی‌تری برای گرم شدن نیاز دارد.
- ۳- مایعاتی که اساس آن‌ها آب است (یا درصد بیشتری از مواد آن را آب تشکیل می‌دهد) را باید با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) و مایعاتی که درصد بیشتری از مواد آن را شیر تشکیل می‌دهد با ۷۰ درصد قدرت باید گرم کرد و مرتباً باید مراقب بود تا شیر سر نرود.
- ۴- از ترمومتر یا دماسنج نیز می‌توان استفاده کرد، در این صورت آن را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.

### نکاتی در مورد گرم کردن ساندویچ‌ها

انواع ساندویچ‌ها را می‌توانید در مایکروفر گرم کنید، البته باید مواظب باشید که ساندویچ یا نان آن بیش از حد پخته و سفت نشود، بلکه در حدی حرارت دهید تا نان گرم و نه خیلی داغ شود و اگر ساندویچ حاوی پنیر است فقط شروع به ذوب شدن کند. شما می‌توانید ساندویچ‌های گوشتی را با درجه زیاد (ماکزیمم) با توجه به راهنمایی زیر گرم کنید، (البته ساندویچ‌هایی که فقط شامل چند برش نازک گوشت در هر ساندویچ باشد):

#### مواد لازم:

۱ عدد ساندویچ	۴۵ الی ۵۰ ثانیه
۲ عدد ساندویچ	۱ الی ۱/۵ دقیقه
۴ عدد ساندویچ	۲ الی ۲/۵ دقیقه

### گرم کردن بشقاب

برای گرم کردن بشقاب‌ها، کمی آب روی آن‌ها بپاشید و آن‌ها را روی یک سه پایه



مشبک مناسب مایکروفر قرار داده و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. هنگام گرم کردن غذا می‌توان از بشقاب سرو استفاده کرد تا ظرف اضافه کثیف نشود. می‌توانید از دماسنج برای گرم کردن خورش‌ها، سبزیجات و دیگر غذاهای مناسب استفاده کنید. گرم کردن غذا با مایکروفر طعم اصلی آن را حفظ می‌کند. وقتی می‌خواهید غذا را گرم کنید آن را در یک ظرف مسطح پهن کرده تا ارتفاع زیاد نداشته باشد و سریع‌تر و یک‌نواخت‌تر گرم شود. به عنوان یک راهنمایی کلی همیشه گرم کردن یک بشقاب غذا را با ۱/۵ الی ۲ دقیقه شروع کنید و اگر کم بود زمان را افزایش دهید.

### دستورالعمل‌های پایه

همان‌طور که در دستورالعمل‌های صفحات بعدی این کتاب خواهید دید، مایکروفر برای پخت تعدادی از غذاها بسیار خوب عمل می‌کند و هم‌چنین دانستن شماری از دستورات غذایی پایه که اساس بیشتر غذاها و خوراک‌های پیچیده و کامل است لازم می‌باشد. دستورات فصل اول چند تایی از مفیدترین آن‌ها است.







فصل اول

## سُس ها و دستور العمل های پایه









## تهیه سس با مایکروفر

درست کردن سس در مایکروفر کار بسیار آسان و راحتی است. سس در مایکروفر نمی‌سوزد، نیاز کم‌تری به هم‌زدن دارد، سریع آماده می‌شود و برخلاف روش معمول تهیه سس به ظرف نمی‌چسبد، به‌طور یک‌نواخت حرارت داده می‌شود و زمان و توجه کم‌تری نسبت به روش معمول تهیه سس دارد (فقط گاه‌گاهی باید آن را هم زد تا گلوله‌گلوله نشود و اگر مایلید می‌توانید پس از پخت کمی آن را بزنید تا صاف و یک‌دست شود). در یک ظرف درجه‌بندی مخصوص می‌توانید هم آن را اندازه بگیرید، هم مخلوط کنید و هم در آن سس را بپزید و یا می‌توان در ظرفی که برای سرو در نظر گرفته‌اید سس را در مایکروفر بپزید. تهیه یک نوع سس را با مایکروفر امتحان کنید و با ذوق و سلیقه، غذای معمول خود را تزئین کنید.

### در تهیه سس به نکات زیر توجه کنید

- از یک ظرف مناسب مایکروفر که تقریباً ۲ برابر مواد لازم حجم داشته باشد استفاده کنید تا احتمال سررفتن سس وجود نداشته باشد. (به خصوص سس‌هایی که شیر و خامه در آن‌ها به کار رفته است)
- سس‌هایی مثل سس سفید (سس پایه) و سس کره و آبلیمو که به حرارت بالا حساس نیستند باید با قدرت زیاد پخته شود.
- آرد و دیگر مواد نشاسته‌ای که برای غلظت سس به کار می‌روند تا درجه جوش برسانید و به محض این که غلیظ شد آن را از فر خارج کنید. به خاطر داشته باشید که بیش از حد



- پختن یا حرارت دادن، عامل غلیظ کننده را تجزیه و سس رقیق خواهد شد.
- در تهیه سس گریوی به وسیله مایکروفر نسبت به روش معمول به آرد یا نشاسته ذرت بیشتری نیاز دارید چون در مایکروفر تبخیر کم تر صورت می گیرد.
- برای حرارت دیدن یک نواخت کافی است طی زمان پخت، سس را ۲ تا ۳ بار سریع هم بزنید. هم زدن زیاد ممکن است سرعت پخت را پایین بیاورد.
- برای گرم کردن سس ها از میله دماسنج مایکروفر یا یک دماسنج مخصوص مایکروفر استفاده کنید. سس های دسر را روی ۱۲۵ درجه فارنهایت و سس های اصلی خوراک مثل گریوی<sup>۱</sup> یا سس کنسرو شده اسپاگتی را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.
- سس هایی که برای جافتادن به زمان نیاز دارند و یا اگر حاوی تخم مرغ هستند باید به آرامی با قدرت ۵۰ (جوشیدن simmer) یا حتی ۳۰ (defrost یخ زدایی) پخته شوند. اجازه ندهید سس های لطیف زرده تخم مرغ به جوش آید.
- می توانید سس مخصوص خود را با اضافه کردن مواد مورد نظر به سس سفید (به عنوان پایه) تهیه نمایید مثلاً می توانید پنیر، قارچ پخته، پیاز، ادویه جات معطر و مطلوب، رب گوجه و غیره به آن اضافه کنید.

## کره صاف کرده

زمان پخت ۱/۵ الی ۲/۵ دقیقه

مواد لازم برای  $\frac{1}{3}$  پیمانه  
کره

۱ پیمانه (یا ۲۲۵ گرم)

### طرز تهیه

در یک ظرف مدرج ۲ پیمانه ای، کره را با درجه ۲۰ درصد (low) ۱/۵ الی ۲/۵ دقیقه آب کنید (یا تا زمانی که کره کاملاً ذوب شود و روغن شروع به جدا شدن کند اما غلغل نزنند) بگذارید کره چند دقیقه بماند، کف آن را بگیرید و به آرامی روغن زرد (که در واقع کره زلال و صاف کرده است) را در ظرفی ریخته نگه دارید. اگر ناخالصی دیگری دارد صاف کرده و صدف و میگوی بخارپز را می توانید در کره زلال بغلتانید. یا می توانید در تابه مایکروفر ریخته و بعد سیب زمینی را در آن ترد و برشته کنید.



سس هلندی<sup>۱</sup>

زمان پخت: ۲ دقیقه

مواد لازم برای  $\frac{3}{4}$  پیمانه سس

کره یا مارگارین

خامه کم چربی

زرده تخم مرغ که خوب زده شده باشد

آب لیمو

پودر خردل

نمک

 $\frac{1}{4}$  پیمانه $\frac{1}{4}$  پیمانه

۲ عدد

۱ قاشق غذاخوری

نصف قاشق چایخوری

 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

## طرز تهیه

در یک ظرف مدرج ۴ پیمانه ای چینی (مناسب مایکروفر) کره را به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی که کره ذوب شود) سپس بقیه مواد را اضافه کرده با همزن برقی یا دستی هم بزنید تا کاملاً صاف و یک دست شود و به مدت ۱ دقیقه با درجه ۷۰ (roast) بپزید، (با یک همزن دستی هر ۱۵ ثانیه کاملاً آن را بزنید تا

۱ سس هلندی (نولاندز hollandaise) در واقع مایونز هلندی است، که به جای روغن مایع در آن کره به کار می رود؛ مصرف آن هم نظیر مایونز است.



غلظت شود) سپس از فر خارج کرده و با هم‌زن برقی یا دستی بزنید تا صاف و لطیف شود و با بروکلی، مارچوبه یا دیگر خوراکی‌های مورد علاقه میل نمایید.

### نکته

اگر سس لخته‌لخته شد، ۱ قاشق چایخوری آب داغ اضافه کرده و با هم‌زن آن قدر بزنید تا صاف و یک‌دست شود. برای گرم کردن این سس آن را به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه با درجه ۲۰ درصد (low) در مایکروفر بگذارید سپس هم بزنید و ۱ دقیقه صبر کرده و این کار را تکرار کنید تا داغ شود.

این سس باید هر چه زودتر مصرف شود.

## سس چاشنی دار باربیکیو<sup>۱</sup>

زمان پخت: ۵ دقیقه

مواد لازم برای  $\frac{1}{3}$  پیمانه

۱ قوطی ۲۵۰ گرمی	سس گوجه
$\frac{1}{4}$ پیمانه	سرکه سفید یا قرمز
۲ قاشق غذاخوری	شکر سرخ
۲ قاشق غذاخوری	خردل
۱ قاشق غذاخوری	سس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه (سیاه) <sup>۲</sup>
۱ قاشق غذاخوری	پیاز رنده شده
۱ قاشق چایخوری	تخم کرفس
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک
۱ حبه در صورت تمایل	سیر له شده
کمی	سس تند فلفل

۱. Barbecue

۲. در این سس به جای ورسترشیر (worcestershire sause) سرکه سیرترشی کهنه به کار رفته است؛ عطر و مزه این سرکه به سس ورسترشیر نزدیک است.



## طرز تهیه

همه مواد را در یک ظرف مدرج ۴ پیمانه ای مخلوط کرده و با پوشش پلاستیکی (مناسب مایکروفر) پوشانده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید پس از پخت نیز هم زده و بگذارید ۵ دقیقه بماند سپس با خوراک دنده، جوجه کباب یا استیک سرو نمایید.

### نکته

می توان قبل از پخت (برای افزایش طعم) گوشت دنده، جوجه و گوشت گوسفند را در این سس به مدت ۲ الی ۲۴ ساعت خواباند.

## سس فرانسوی

زمان پخت: ۸ الی ۱۰ دقیقه

### مواد لازم برای تهیه ۲/۵ پیمانه

آب لیمو	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سرکه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
پیاز کوچک حلقه شده	۱ عدد
سیر، له شده	۱ حبه
شکر	$\frac{3}{4}$ پیمانه
شیره ذرت	۲ قاشق غذاخوری
آب	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سس کچاب	$\frac{1}{2}$ پیمانه
روغن مایع	۱ پیمانه
نمک	۱ قاشق چایخوری
گرد پاپریکا	۱ قاشق چایخوری
گرد کرفس	۱ قاشق چایخوری
پودر خردل	۱ قاشق چایخوری



### طرز تهیه

آب لیمو، سرکه، پیاز، و سیر را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و کنار بگذارید تا بقیه مواد آماده شود. در یک ظرف مدرج چینی ۴ پیمانه‌ای شکر، شیر و آب را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بجوشانید (یا تا زمانی که وقتی در آب سرد ریخته می‌شود گلوله‌های نرمی را تشکیل دهد). شربت را سرد کنید و مخلوط آب لیمو سرکه را صاف کرده به شربت اضافه کنید. بقیه مواد را اضافه کرده و با یک تخم مرغ زنی یا هم زن برقی آن را بزنید تا خوب مخلوط و غلیظ شود سپس در یخچال بگذارید. از این سس می‌توانید برای سالاد فصل استفاده کنید یا به عنوان یک سس برای خوراک سبزیجات خام یا پخته استفاده نمایید.

### سس سیب

زمان پخت: ۱۰ الی ۱۲ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

سیب پوست کنده و هسته گرفته حلقه شده	۶ پیمانه
آب	نصف پیمانه
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه
دارچین یا جوز هندی	نصف قاشق چایخوری

### طرز تهیه

در یک قابلمه مایکروفر ۲ لیتری سیب، آب و آب لیمو را مخلوط کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که سیب‌ها پخته شود) بقیه مواد ذکر شده را افزوده هم بزنید تا صاف و یک دست شود. می‌توانید این سس را به صورت گرم یا سرد با گوشت گوساله پخته یا به عنوان یک دسر سبک سرو نمایید.



## سس کره و لیمو

زمان پخت: ۱/۵ الی ۲ دقیقه

## مواد لازم

آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
کره یا مارگارین	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
فلفل سفید	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری

## طرز تهیه

همه مواد را در یک ظرف چینی که گنجایش ۲ پیمانه را داشته باشد مخلوط کرده و بدون آن که درب آن را ببندید به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ و کره آب شود) سپس هم زده و فوراً با خوراک دریایی سرو نمایید. (در صورت تمایل می‌توانید به جای آب لیمو از سرکه استفاده نمایید).

## سس خامه ترش

## مواد لازم

خامه ترش	$\frac{1}{4}$ پیمانه
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آب لیمو	۱ قاشق چای خوری
تخم شوید	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
فلفل سفید	به میزان لازم

## طرز تهیه

همه مواد را مخلوط کرده در یک ظرف مناسب به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (درجه آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود). این سس را با تره‌بار پخته، به ویژه لوبیا سبز، کلم و گل کلم به صورت گرم سرو کنید.



## سس اسپاگتی

## مواد لازم

۱ عدد	پیاز کوچک، ساطوری شده
۲ قاشق غذاخوری	روغن (ترجیحاً روغن زیتون)
۲۲۵ گرم	گوچه رنده شده
۳-۴ حبه	سیر ساطوری شده
۱/۵ قاشق چایخوری	ریحان یا اورگانو
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	فلفل

## طرز تهیه

- ۱- پیاز و روغن را در یک کاسه ریخته و به صورت روباز به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که پیاز نسبتاً پوک شود) با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید.
- ۲- بقیه مواد را اضافه کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۹ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر بگذارید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید.

## سس گوچه

## مواد لازم

۳ عدد	گوچه فرنگی، پوست گرفته شده، خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	رب گوچه
$\frac{۱}{۴}$ پیمانه	سرکه سفید
نصف قاشق چایخوری	اورگانو
۱ حبه	سیر، له شده
مقدار کم	شکر و نمک



## طرز تهیه

همه مواد را با هم مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه حرارت (۶۰۰ وات) بپزید یا تا زمانی که همه جای آن کاملاً داغ شود.

## سس کره و خردل

### نکته

این سس با استیک سرو می شود.

### مواد لازم

۲ قاشق چایخوری	خردل فرانسوی
۲ قاشق چایخوری	آب لیمو
۱ قاشق غذاخوری	جعفری، خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	پیازچه، خرد شده
۶۰ گرم	کره

### طرز تهیه

کره نرم شده، خردل، آب لیمو، جعفری و پیازچه را به هم مخلوط کرده هم بزنید.

## عصاره دل و جگر برای تهیه سس گریوی

- ۱- محتوای یک کیسه از دل و جگر مرغ، بوقلمون یا اردک را با ۳۰۰ میلی لیتر یا  $\frac{1}{4}$  فنجان آب جوش در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و چند قطعه از سبزیجاتی مانند هویج، کرفس و پیاز به آن اضافه کنید و در مایکروفر بگذارید.
- ۲- مایکروفر را به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس آن را صاف کرده تا به شکل شیر درآید و وقتی لازم داشتید از آن استفاده کنید.



## سس سفید

زمان پخت:  $6\frac{3}{4}$  الی  $7\frac{3}{4}$  دقیقه

## مواد لازم برای ۱ پیمانه سس

۱ پیمانه	شیر
۲ قاشق غذاخوری	کره یا مارگارین
کمی	جوز هندی رنده شده
۲ قاشق غذاخوری	آرد
به مقدار کم	فلفل سفید

## طرز تهیه

در یک ظرف ۲ پیمانه‌ای درجه‌بندی شده، شیر را به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ (roast) حرارت داده و کنار بگذارید. در یک ظرف ۲ پیمانه‌ای دیگر کره را به مدت ۴۵ ثانیه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید تا آب شود، سپس آرد را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید سپس سریعاً شیر گرم، فلفل و جوز را بدان افزوده و هم بزنید و مجدداً به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد آن را بپزید در این مدت یک بار دیگر آن را هم بزنید. ۵ دقیقه پس از آماده شدن با بروکلی و گل کلم پخته سرو نمایید.





دستورالعمل فوق در واقع پایه سس سفید است. این پایه را می‌توان با اضافه کردن پیازچه، سیر، جعفری، گشنیز و انواع ادویه تنوع داد. حتی می‌توان با کمی زعفران یا آب اسفناج آن را به سس زرد یا سبز مبدل کرد.

## سس پنیر

### مواد لازم

۵۰ الی ۱۱۵ گرم (برابر با ۲ تا ۴ اونس)

یک نوک قاشق چایخوری

$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

پنیر رنده شده

پودر خردل

گرد فلفل قرمز

سس سفید (پایه)

### طرز تهیه

مواد را با سس سفید (پایه) مخلوط کرده، خوب هم بزنید. این سس را با سبزیجات، تخم مرغ، ماهی یا انواع ماکارونی سرو کنید.





## سس جعفری

### مواد لازم

۱۵ الی ۳۰ گرم  
کمی

جعفری خرد شده  
آبلیمو  
سس سفید

### طرز تهیه

۱۵ الی ۳۰ گرم (برابر با ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری) جعفری تازه خرد شده و کمی آب لیمو (اگر دوست دارید) به سس سفید اضافه کنید به هم بزنید. این سس را با ماهی، گوشت و سبزیجات سرو کنید.

## خاگینه تخم مرغ و شیر

### مواد لازم

۱۵ گرم قاشق غذاخوری  
۴ عدد  
۳۰ میلی لیتر  
به میزان دلخواه  
به میزان دلخواه

کره  
تخم مرغ  
شیر  
نمک  
فلفل





## طرز تهیه

۱- ۱۵ گرم ( $\frac{1}{4}$  اونس) یا ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید تا کره آب شود.



۲- ۴ تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) شیر و نمک و فلفل (به میزان دلخواه) خوب بزنید. این مخلوط را به کره اضافه کنید و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۱۵ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید. قسمت‌های سفت شده تخم‌مرغ را از کناره‌های کاسه به مرکز آن منتقل کنید و آن را هم بزنید.

۳- مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۱۵ ثانیه الی ۱ دقیقه و ۴۵ ثانیه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و ۲ بار در این فاصله غذا را هم بزنید. وقتی حدود  $\frac{3}{4}$  آن پخت، هنوز مقدار قابل توجهی از مایع تخم‌مرغ همان‌طور که در شکل نشان داده شده است وجود دارد. وقتی پخته شد تخم‌مرغ‌ها نرم هستند و کاملاً سفت نیست. بگذارید به مدت ۱ الی ۲ دقیقه بماند تا در این مدت تخم‌مرغ سفت شده و شکل بگیرد و برای سرو شدن آماده شود. (این مقدار برای ۲ نفر کافی است)

## پخت سیب‌زمینی با پوست

### طرز تهیه

۱- با چنگال یا هر چیز نوک تیز چند سوراخ در قسمت‌های مختلف سیب‌زمینی ایجاد کنید. اگر تعداد سیب‌زمینی بیشتر از ۲ عدد است آن‌ها را به شکل دایره روی یک کاغذ دولای جاذب آشپزخانه قرار دهید.



۲- مایکروفر را به مدت زمان ذکر شده در راهنمای زمان پخت سیب زمینی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه‌های وقت مقرر پخت آن‌ها را زیر رو کنید و پس از آن ۳ الی ۴ دقیقه آن را سرو کنید.



۳- سیب زمینی‌ها را می‌توان نصف کرد و گوشت آن را با چنگال نرم یا به شکل پوره درآورد و سپس دوباره داخل پوست آن جا داد و روی آن پنیر و کره گذاشت و به مدت چند ثانیه در مایکروفر حرارت داد تا قبل از سرو کردن پنیر یا کره ذوب شود.



زمانهای پخت سیب زمینی

وزن (گرم)	تعداد	زمان (دقیقه)
۱۷۵	۱ عدد	۴ الی ۶
۱۷۵	۲ عدد	۶ الی ۸
۱۷۵	۳ عدد	۸ الی ۱۲
۱۷۵	۴ عدد	۱۲ الی ۱۵



## پخت بلال درسته

### طرز تهیه

ذرت را می‌توان با پوست یا بدون پوست پخت:

- ۱- برای ذرت تازه با پوست، پوسته آن را تازه و عقب بکشید و کاکل آن را جدا کنید.
- ۲- پوسته را سر جای خود برگردانید تا روی دانه‌ها را بپوشاند و طوری آن‌ها را بچینید که فضای یک‌نواختی را در سینی فر یا صفحه گردان داشته باشند. میکروفر را به مدت ذکر شده در راهنمای پخت ذرت (صفحه بعد) روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت آن را جابه‌جا کنید یا بچرخانید. ۵ دقیقه صبر کنید و بعد پوسته را درآورید و ساقه چوبی آن را با یک چاقوی تیز ببرید.



- ۳- ذرت‌های پوست‌کنده شده را به طور تک‌تک در روکش پلاستیکی بیچید یا در یک ظرف مخصوص میکروفر با ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و روی آن را بپوشانید. میکروفر را به مدت ذکر شده در راهنمای پخت ذرت (پایین صفحه) روی درجه زیاد قرار دهید و در نیمه‌های زمان پخت ظرف را بچرخانید و یا ذرت‌ها را دوباره جابه‌جا کنید. ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده و سپس آن را سرو نمایید.
- (البته پوست ذرت خود یک پوشش طبیعی محسوب می‌شود و می‌توان قبل از پخت فقط ۵ دقیقه آن را در آب خیساند و سپس در میکروفر پخت).



## زمان پخت بلال درسته با پوست

## زمانهای پخت بلال درسته با پوست

وزن (گرم)	تعداد	زمان (دقیقه)
۱۷۵ الی ۲۲۵	۱	۳ الی ۵
۱۷۵ الی ۲۲۵	۲	۶ الی ۸
۱۷۵ الی ۲۲۵	۳	۸ الی ۱۰
۱۷۵ الی ۲۲۵	۴	۱۰ الی ۱۲

## زمانهای پخت بلال درسته بدون پوست

وزن (گرم)	تعداد	زمان (دقیقه)
۱۷۵ الی ۲۲۵	۱	۳ الی ۴
۱۷۵ الی ۲۲۵	۲	۵ الی ۶
۱۷۵ الی ۲۲۵	۳	۷ الی ۸
۱۷۵ الی ۲۲۵	۴	۹ الی ۱۰

## عدس قرمز (دال عدس) برای ۴ نفر

## مواد لازم

۲۲۵ گرم (۱ فنجان)

عدس

کمی

پیاز

کمی

کرفس خرد شده

کمی

آبلیمو

۹۰۰ میلی لیتر

آب جوش یا آب گوشت

به میزان دلخواه

نمک

به میزان دلخواه

فلفل



## طرز تهیه

۱- ۲۲۵ گرم (۱ فنجان) عدس را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید. کمی پیاز و کرفس خرد شده و آب لیمو (در صورت تمایل) به آن اضافه کنید. ۹۰۰ میلی‌لیتر ( $3\frac{3}{4}$  فنجان) آب جوش یا آب گوشت (یا قلم) روی آن بریزید و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

۲- روی آن را بپوشانید (جایی را برای خروج هوا باز بگذارید) و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. زمان پخت را به میزانی که مورد نیاز است تنظیم کنید. اگر می‌خواهید که عدس تا حدودی شکل خود را حفظ کند از زمان کم‌تر و اگر می‌خواهید نرم شود از زمان طولانی‌تر پخت استفاده کنید. (این مقدار برای ۴ نفر کافی است)



## خیساندن سریع حبوبات

۱- برای کوتاه‌تر کردن زمان خیس خوردن حبوبات، آن‌ها را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید و روی آن آب جوش بریزید.

۲- در ظرف را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید. یک ساعت و نیم صبر کنید. سپس آب آن را خالی کرده دوباره روی آن آب ریخته بپزید.





## برنج با سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

برنج سفید و دانه بلند	۲۲۵ گرم
آب جوش	۵۵۰ میلی لیتر
نمک	۱ قاشق چایخوری
کره	یک تکه کوچک
سبزیجات خرد و نرم شده	۱۷۵ گرم

### طرز تهیه

۱- ۲۲۵ گرم (۱ فنجان سرپُر) برنج سفید و دانه بلند را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید و ۵۵۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{4}$  فنجان سرصاف) آب جوش، (۱ قاشق چای خوری) نمک و یک تکه کوچک کره (اگر دوست دارید) به آن اضافه کنید. روی آن را به طوری که خیلی کیپ نباشد بپوشانید. (با یک درپوش یا روکش پلاستیکی سوراخ شده) و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۲- درجه مایکروفر را از زیاد به متوسط تغییر دهید و به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن بگذارید در طی پخت ۲ الی ۳ بار غذا را هم بزنید.



۳- ۱۷۵ گرم (حدود ۱ فنجان یا ۶ اونس) از سبزیجات خرد و نرم شده، (یک سبزی تنها یا گزیده‌ای از نخود، لوبیا، فلفل، پیاز، ذرت شیرین) به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط شود، روی آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید.



۴- در آن را خوب بسته و ۵ دقیقه صبر کنید، قبل از سرو برنج را با چنگال طوری آهسته هم بزنید که هوا لای دانه‌های آن خارج شود و دانه‌ها از هم جدا شوند.

## شوربا

مواد لازم برای ۱ نفر

۳۰ گرم  
 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 ۱۷۵ میلی لیتر

بلغور جو  
 نمک  
 آب یا شیر

## طرز تهیه

۱- انواعی از آش‌های سنتی و زودپز را می‌توان سریع و راحت در مایکروفر تهیه کرد. برای تهیه شوربای سنتی، ۳۰ گرم ( $\frac{1}{3}$  فنجان) بلغور جو را در یک کاسه مخصوص مایکروفر با  $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری نمک بریزید.

۲- ۱۷۵ میلی لیتر ( $\frac{3}{4}$  فنجان) آب یا شیر به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مطمئن شوید



که بغلور جو و مایع کاملاً مخلوط شده‌اند.

۳- سپس آن را با روکش پلاستیکی منفذدار بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه کم بگذارید و طی این مدت ۲ بار غذا را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

۴- بغلور جوی زودپز را به روش گفته شده بالا آماده کنید، اما مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه کم بگذارید.

## نان سیردار

یک عدد نان باگت دراز فرانسوی را با ضخامت ۴ سانتیمتر به طور اریب ببرید. روی هر برش با کره، پودر سیر و در صورت تمایل کمی سبزی فقط پوشش دهید و بصورت منظم روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه بچینید، نانها را با قدرت زیاد به مدت ۱/۵ دقیقه در مایکروفر بگذارید و این نان را می‌توانید با سوپ میل کنید.

## بیشترین استفاده را از مایکروفر خود ببرید.

عادت کردن به سرعت آشپزی با مایکروفر وقت، صبر و پشتکار می‌خواهد بنابراین بعید است که شما یک شبه آشپز ماهر مایکروفر شوید. قانون طلایی این کار این است که همیشه مراقب ساعت و گذشت زمان باشید تا در مورد مایکروفر خود آگاهی‌های لازم را پیدا کنید، بدون اینکه واهمه‌ای از آشپزی با مایکروفر داشته باشید در آن را باز کنید. داخل آن را به دقت نگاه کرده و مقدار غذایی را که می‌خواهید یخ آن را آب کرده، گرم کنید و یا بپزید را داخل آن قرار دهید. بزودی قادر خواهید بود غذاهایی را که دستورات آن در این کتاب داده شده با موفقیت بپزید. برخی از غذاهای مطلوب خود را انتخاب و مقادیر آن را می‌توانید به دلخواه نصف و یا دو برابر کنید. موارد زیر نکاتی هستند که ترفندهای مفید و جالب را به شما ارائه می‌کند تا با تعجب از خود بپرسید که قبلاً چطور بدون مایکروفر کار آشپزی را انجام می‌داده‌اید.

## پوست گرفتن گوجه‌فرنگی

اگر گوجه بیش از ۶ عدد باشد گوجه‌فرنگی را به شکل دایره روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید. سپس مایکروفر را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید. ۱۵ دقیقه صبر کرده و پس از آن گوجه را پوست بگیرید.



## پوست گرفتن هلو و زردالو

اگر هلو بیش از ۴ عدد باشد آن را در یک کاسه مخصوص مایکروفر با مقدار خیلی کمی از آب قرار دهید. روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. ۵ دقیقه صبر کنید سپس آب آن را خالی کرده پوست بکنید.

## طریقه دوم پوست کندن گوجه و هلو

می توانید یک کاسه آب را در مایکروفر به جوش آورید و ۱ الی ۳ میوه را هم زمان به مدت ۱۵ ثانیه در آب جوش قرار دهید و سپس گوجه یا هلو را درآورده در یک کاسه آب سرد بگذارید. پوست گوجه یا هلو به راحتی کنده خواهد شد اگر این طور نشد دوباره همان کار را تکرار کنید.

## گرم کردن کره و شکر

وقتی قرار است کره و شکر را به صورت کرم درآورید (برای تهیه کیک و بیسکویت ها) اول آن ها را با درجه زیاد (۱۰۰ درصد) به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه گرم کنید.

## نرم کردن پنیرهای سفت و یخ زده

حدود ۲۲۵ گرم پنیر سفت و یخ زده را در یک بشقاب مخصوص مایکروفر بگذارید و مایکروفر را به مدت ۳۰ الی ۳۴ ثانیه روی درجه کم بگذارید در نیمه این زمان پنیر را برگردانید یا زیرورو کنید و پس از ۵ دقیقه آن را سرو کنید.





## پنیر پرورده نیمه سفت

حدود ۲۲۵ گرم پنیر پرورده نیمه سفت را در یک ظرف مخصوص مایکروفر قرار دهید و به مدت ۱۵ الی ۴۵ ثانیه روی درجه کم بگذارید (بسته به درجه عمل آمدگی). پس از گذشت نیمی از زمان مقرر، مرتب آن را زیرورو کنید، ۵ دقیقه صبر کرده و سپس سرو نمایید.

## نرم کردن کره

مایکروفر را به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد از آن استفاده کنید.



## پوست کندن بادام

۲۵۰ میلی لیتر یا ۱ فنجان آب را در یک ظرف بریزید و مایکروفر را به مدت ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا وقتی که آب به جوش آید)، سپس بادام را به آن اضافه کنید و ۳۰ ثانیه دیگر مایکروفر را روشن بگذارید. سپس آب آن را خالی کنید و پوست بادام‌ها را بکنید اگر پوست خوب کنده نشد به مدت ۱ دقیقه بگذارید.



## بو دادن یا برشته کردن گردو، فندق و بادام



برای این که گردو، فندق یا بادام را به رنگ طلایی درآورید آن را در یک تابه میکروفر قرار دهید میکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر یک دقیقه آن را هم بزنید و اگر می‌خواهید کم‌رنگ‌تر شود آن را در یک ظرف معمولی مخصوص میکروفر قرار دهید.

## طریقه دیگر بودادن بادام، گردو و غیره

برای بودادن بادام می‌توان ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک ظرف مسطح قرار داد و نصف پیمانه بادام پوست کنده یا  $\frac{1}{4}$  پیمانه خلال یا ورقه بادام را در آن غلتاند و با درجه زیاد (۱۰۰ درصد) بو داد، (هر دو دقیقه آن را هم بزنید تا طلایی یا قهوه‌ای روشن شود) سپس ۵ دقیقه صبر کنید تا کمی رنگ آن تیره‌تر شود. برای برشته کردن یا بودادن کنجد نیز می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک ظرف قرار داد و ۳ قاشق غذاخوری کنجد را در آن ریخته و هم بزنید و با درجه ۱۰۰ درصد بو دهید تا طلایی شود سپس آن را روی یک کاغذ جاذب ریخته و ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید تا رنگ آن تیره‌تر شود (در ضمن این که سرد می‌شود).



## برشته کردن یا تفت دادن نارگیل

۱۱۵ گرم یا ۱ فنجان نارگیل خشک شده را در یک تابه مایکروفر قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر ۱ دقیقه آن را به هم بزنید.

## خشک کردن سبزیجات و پوست مرکبات

سبزیجات یا پوست مرکبات را در یک تابه مایکروفر قرار داده مایکروفر را روی درجه زیاد قرار دهید تا خشک شوند. هرگز بی توجه مایکروفر را رها نکنید و هر ۱ دقیقه آن را چک کنید تا از نتیجه کار اطمینان حاصل کنید.

## گرفتن آب مرکبات

برای گرفتن آب بیشتری از مرکبات، پوست آن ها را سوراخ کنید و مایکروفر را روی درجه زیاد به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه بگذارید.





## خشک کردن نان برای تهیه خرده نان یا آرد سوخاری

- ۱- یک برش ضخیم نان باگت را در یک تابه میکروفر قرار داده و آن را به مدت ۲/۵ الی ۳/۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید تا نان خشک شود.
- ۲- بگذارید نان کاملاً سرد شود و سپس آن را برای استفاده خرد، رنده یا آسیاب کنید.



## تهیه کروتن<sup>۱</sup>

- ۱- برای تهیه کروتن های خشک و بدون روغن ۱۷۵ گرم (۶ اونس) نان را به صورت حبه ای خرد کنید سپس آن را روی کاغذ جاذب که در یک بشقاب پهن کرده اید قرار دهید و میکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید تا خشک شود.



۱. Crouton حبه های ساخته شده از نان برشته یا سرخ شده که فرانسوی ها معمولاً با سوپ سرو می کنند.



۲- برای تهیه کروتن تُرد و کره‌ای، ۲۵ گرم (یا ۲ قاشق غذاخوری) کره را در یک ظرف مایکروفر قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید تا کره نرم شود.

۳- ۱۷۵ گرم از حبه‌های نان را به کره اضافه کرده و آن را در کره غلتانیده تا پوششی از کره آب شده دور حبه‌ها را فراگیرد. سپس مایکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر یک دقیقه آن را هم بزنید تا تُرد و برشته شود.

### نکته

کروتن‌ها را می‌توان به طرق مختلف با طعم‌های متفاوت و خوشمزه درست کرد تا مکمل خوراک‌هایی باشند که همراه آن‌ها مصرف می‌شوند، یک حبه سیر له یا خرد شده یا کمی از نعناع یا پونه خشک شده را می‌توان به کره اضافه کرد تا کروتن تُرد و کره‌ای خوش طعم تهیه شود. هم‌چنین می‌توان حبه‌های پخته شده را در سبزیجات تازه خرد شده از قبیل ترخون یا جعفری غلتاند (و یا به دلخواه قبل از پخت به آن اضافه کرد). پنیر پارمیزان<sup>۱</sup> رنده شده یا رنده شده پوست لیمو را می‌توان نیز به کروتن‌های پخته شده اضافه کرد.

## ورآمدن خمیر

- ۱- برای ورآمدن سریع خمیر نان می‌توانید ۹۰۰ گرم خمیر را در مایکروفر به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید.
- ۲- دوباره ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید (هر بار که این کار را انجام می‌دهید ۱۰ دقیقه مکث کنید) و این قدر تکرار کنید تا ارتفاع خمیر به اندازه ۲ برابر خود برسد.



۱. نوعی پنیر سفت ایتالیایی که معمولاً روی انواع ماکارونی رنده می‌شود.



## حل کردن یا آب کردن ژلاتین

۱- طبق معمول ژلاتین را در آب سرد ریخته و صبر کنید تا حالت اسفنجی به خود بگیرد.

۲- سپس در مایکروفر گذاشته و به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید تا کاملاً حل و شفاف شود.



## شفاف کردن عسل شکرک‌زده

هر گونه تزئین فلزی و درپوش آن را بردارید و مایکروفر را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس خوب هم بزنید.



## حل کردن ژله

- ۱- ۱۳۵ گرم قرص ژله را خرد کنید و در یک کاسه یا پارچ مخصوص مایکروفر با ۱۵۰ میلی لیتر و یا  $\frac{2}{3}$  پیمانه آب بگذارید.
- ۲- مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.
- ۳- خوب هم بزنید تا حل شود و سپس آن را با آب سرد با توجه به دستورات روی جعبه آن درست کنید.



## آب کردن شکلات

- شکلات را تکه تکه کنید و در یک کاسه مایکروفر بریزید، سپس مایکروفر را به مدت حدود ۱ دقیقه برای هر ۲۵ گرم روی درجه زیاد بگذارید.





## نرم کردن بستنی

حدود ۱ لیتر یا ۴ پیمانه بستنی سفت را در مایکروفر بگذارید و مایکروفر را به مدت ۴۵ الی ۹۰ ثانیه روی درجه متوسط بگذارید و پس از گذشت ۱ الی ۲ دقیقه آن را هم بزنید.



## داغ کردن قهوه

۶۰۰ میلی لیتر یا  $2\frac{1}{4}$  پیمانه قهوه سرد را در یک پارچ مناسب مایکروفر بریزید و به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

## داغ کردن یک لیوان بزرگ چای یا قهوه



اول مطمئن شوید که لیوان شما مناسب مایکروفر است یا نه؟ سپس آن را در مایکروفر گذاشته و به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید و قبل از چشیدن آن را هم بزنید. اگر به اندازه کافی گرم نشده است دوباره این کار را تکرار کنید. (همیشه قبل از چشیدن چای یا قهوه آن را هم بزنید چرا که نقاط داغ موجود در مایع ممکن است دهن شما را بسوزاند).



## گرم کردن شیر بچه

نوک پستانک شیشه را به طرف داخل شیشه برگردانید و ۲۵۰ میلی لیتر یا ۱ پیمانه شیر آماده شده را در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا گرم شود. قبل از این که بخواهید شیر را به بچه بدهید به آرامی شیشه را تکان دهید و درجه حرارت آن را چک کنید. اگر شک داشتید دستورات مربوط به فرمول آماده کردن شیر بچه در مایکروفر را چک کنید.

## داغ کردن شیر برای نوشیدن

۳۰۰ میلی لیتر یا  $1\frac{1}{4}$  پیمانه شیر سرد را در یک ظرف مایکروفر ریخته و آن را در مایکروفر به مدت ۲ الی  $2\frac{1}{5}$  دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. خوب هم بزنید تا کف کند (در صورت تمایل) و فوراً سرو نمایید.



**قبل از شروع کار با مایکروفر به نکات زیر توجه کنید:**

### قدرت مایکروفر و تنظیم آن

- همه دستورات غذایی و جداول این کتاب با استفاده از فرهای مایکروفری تست شده که ماکزیمم بازده قدرت آن‌ها ۶۵۰ الی ۷۰۰ وات می باشد. (بجز در مواردیکه طور دیگری ذکر شده باشد)
- فرهای مایکروفر قدرت‌های متفاوتی دارند و در موارد شرح داده شده در این کتاب از راندمان قدرت‌های زیر استفاده شده است.



زیاد	=	۱۰۰ درصد	=	۶۵۰ الی ۷۰۰ وات
متوسط مایل به زیاد	=	۷۵ درصد	=	۵۰۰ الی ۵۵۰ وات
متوسط	=	۵۵ الی ۶۰ درصد	=	۴۰۰ وات
کم	=	۴۰ درصد	=	۲۵۰ وات
دیفراست (ذوب کردن یخ)	=	۳۰ درصد	=	۲۰۰ وات

### جدول میزان قدرت و موارد استفاده آن

درجه قدرت	موارد استفاده
زیاد (high)	جوشاندن آب سرخ یا برشته کردن گوشت چرخ کرده، پخت میوه و سبزیجات تازه پخت ماهی، گوشت و مرغ حرارت دادن ظرف مخصوص برشته کردن داغ کردن غذای پخته شده تفت دادن پیاز، کرفس و فلفل سبز
متوسط مایل به زیاد Med - high	گرم کردن مجدد کباب کردن و پختن گوشت قرمز و مرغ پخت قارچ و آبزیان سخت پوست پخت غذاهایی که شامل تخم مرغ و پنیر می باشد
متوسط medium	پخت کیک و کلوچه پخت برخی انواع گوشت و مرغ پخت فرنی پخت تخم مرغ و برنج و سوپ
Defrost دیفراست یا ذوب کردن مواد یخ زده	ذوب کردن کلیه غذاهای منجمد آب کردن کره و شکلات پخت قطعات ضخیم گوشت یا قسمت‌هایی که زیاد تُرد نیستند
گرم warm	نرم کردن کره و پنیر نرم کردن بستنی ور آوردن خمیر مایه



- فرهای مایکروفر استفاده شده برای تست، صفحه گردان داشته‌اند. اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد و غذای شما حرارت یک‌نواخت دریافت نمی‌دارد قواعد مربوط به چرخاندن، زیر و رو کردن و جابجا کردن مواد غذایی را بکار ببندید.
- از یک سیستم اندازه‌گیری واحد در کلیه مراحل تهیه یک دستور العمل غذایی استفاده کنید.
- اندازه تخم مرغ متوسط و همه مقادیر قاشق بصورت سرصاف است مگر اینکه طور دیگری ذکر شده باشد.
- در هر جای کتاب کلمه مایکروفر بکار برده شده منظور فری است که با امواج مایکروویو عمل پخت غذا را انجام می‌دهد و هر کجا کلمه مایکروویو بکار برده شده است منظور امواج مایکروفر می‌باشد.

### غذاهایی که از پخت آنها در مایکروفر باید پرهیز کرد

- غذاهایی که در زیر به آنها اشاره می‌شود در مایکروفر خوب پخته نمی‌شود و باید از پخت آنها با مایکروفر اجتناب کرد.
- تخم مرغ با پوست در مایکروفر می‌ترکد (وقتی فشار درون آن زیاد شود) و می‌توان آن را بدون پوست به صورت خاگینه و نیمرو در مایکروفر درست کرد.
  - پف فیل می‌تواند بیش از حد در مایکروفر خشک شود چرا که انرژی مایکروفر را به مقدار زیاد جذب می‌کند. اگر چه برخی از تولید کنندگان، ذرت‌های مخصوص مایکروفر درست کرده‌اند که در بسته‌بندی مخصوص یا چاشنی‌ها و طعم‌های مختلف به فروش می‌رسد و از این نوع می‌توان در مایکروفر استفاده کرد، هم‌چنین می‌توان یک ماشین تهیه کننده پف فیل مایکروفر خرید تا با استفاده از آن دانه‌های ذرت معمولی را در مایکروفر درست کرد.
  - غذاهایی که متشکل از هوا هستند و شکل ثابتی ندارند.
  - اقلامی شبیه پودینگ انگلیسی، سوفله، کلوچه کلم، پنکیک، ماهی که کره روی آن مالیده شده و مخلوط‌های اسفنجی نیاز به پخت با اجاق معمولی دارند تا ترد و خشک شوند اما با مایکروفر می‌توان سس‌های پایه را برای سوفله درست کرد و پنکیک را کاملاً گرم کرد.



- **مرنگ<sup>۱</sup>** باید در فر اجاق معمولی پخته شود چون به اندازه کافی در مایکروفر تُرد نمی‌شود و بیش از حد خشک می‌شود.  
از پختن غذاهایی با وزن و حجم زیاد که بیش از ظرفیت مایکروفر شماست خودداری کنید.
- **سرخ کردن در روغن زیاد:** این غذاها نیز برای پخت با مایکروفر توصیه نمی‌شود چون حرارت طولانی و پیوسته لازم دارد و کنترل درجه حرارت چربی در مایکروفر مشکل است و ممکن است غذا بسوزد.
- **مایعات درون بطری و قوری:** شیشه‌ها را چک کنید که گردنه‌های خیلی باریک نداشته باشند که مانع از خروج بخار به میزان کافی شود، چون بخار باقی‌مانده در شیشه ممکن است فشار ایجاد کند و شیشه را بشکند. همین‌طور قوری‌های بلند قهوه‌خوری با دهانه باریک ممکن است بشکند یا قهوه از آن بیرون بپاشد.  
هرگز کنسرو باز شده یا نشده را در مایکروفر قرار ندهید و همیشه محتوی آن را در ظرف مناسب ریخته بعد در مایکروفر بگذارید.



۱. meringue مخلوطی از سفیده تخم‌مرغ و شکر که پخته می‌شود و روی تارت‌های یا غیره را با آن می‌پوشانند.









فصل دوم

## انواع سوپ و پیش غذا









### برای تهیه سوپ به نکات زیر توجه کنید:

- در مورد پخت حبوبات می‌توانید آن را با مقدار کمی آب به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در مایکروفر با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت بگذارید و سپس یک ساعت آن را کنار می‌گذاریم، هم‌چنین می‌توانید به جای آن از کنسرو حبوبات (برای صرفه‌جویی در وقت) یا از مواد و سوپ‌هایی که به صورت پودر خشک بسته‌بندی شده‌اند استفاده کنید.
- در مواردی که مقدار مایع شما ۲ الی ۳ لیتر می‌باشد و یا در آن از شیر استفاده شده مواظب باشید که سر نرود و همیشه ظرف را طوری انتخاب کنید که به اندازه کافی جا داشته باشد و اگر از کاسه یا فنجان‌های جدا جدا استفاده می‌کنید فقط  $\frac{2}{3}$  آن را پر کنید.
- سوپ‌ها اصولاً با درب بسته پخته می‌شوند. بنابراین از قابلمه دردار استفاده کنید یا اگر سوپ را در کاسه تهیه می‌کنید از کاغذ پارافینه یا پوشش پلاستیکی مخصوص مایکروفر برای پوشاندن در آن استفاده کنید.
- سوپ‌هایی که حاوی گوشت و مرغ خام هستند به مدت زمان بیشتری برای آهسته جوشیدن نیاز دارند. عمل پخت را با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) شروع کنید و با درجه ۵۰ درصد قدرت (۳۵۰ - ۳۰۰ وات یا درجه آهسته جوشیدن) به اتمام برسانید، به‌طور معمول از قدرت ۸۰ درصد (گرم کردن) برای سوپ‌هایی که حاوی گوشت یا سبزیجات پخته هستند استفاده کنید.
- زمان پخت با توجه به حجم مایع و سفتی مواد سوپ متفاوت است.
- به‌خاطر داشته باشید که در تهیه سوپ با مایکروفر به مقدار آب کم‌تری از روش سنتی نیاز دارید (چرا که در مایکروفر تبخیر کم‌تری صورت می‌گیرد)
- با  $\frac{1}{4}$  زمان پختی که در روش سنتی توصیه می‌شود کار را شروع کرده و اگر کافی نبود به زمان پخت اضافه کنید تا نتیجه مطلوب بگیرید و عمل پخت به‌طور کامل صورت گیرد.



### راهنمای پخت سوپ‌های فوری (که به صورت پودر خشک بسته‌بندی شده)

- ۱- آب را در یک کاسه یا قابلمه مناسب مایکروفر بریزید.
- ۲- درب آن را با کاغذ مومی یا پلاستیک مخصوص مایکروفر یا درب خود قابلمه بپوشانید.
- ۳- با توجه به دستورات روی جعبه آن را بپزید.
- ۴- قبل از سرو ۵ دقیقه صبر کنید.
- ۵- اگر سوپ حاوی برنج یا رشته است آن را چک کنید و اگر خوب پخته نشده آن را دوباره در فر گذاشته و به مدت ۳۰ ثانیه با درجه ۸۰ درصد قدرت (reheat) در مایکروفر بگذارید.
- ۶- از دماسنج نیز می‌توانید استفاده کنید و درجه پخت سوپ را به‌طوری که در جدول راهنمای زیر آمده تنظیم کنید سوپ را با درجه زیاد بپزید و قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه بماند.

#### جدول راهنمای پخت سوپهای فوری

نکته	درجه حرارت یا دماسنج	زمان دقیقه	درجه قدرت	تعداد بسته	سوپ
۲ الی ۳ لیوان را در یک ظرف که تقریباً ۱ لیتر گنجایش دارد بریزید	۱۵۰°	۲ الی ۲/۵	زیاد (ماکزیمم)	۱	سوپ فوری بسته ۳۵ گرمی
	۱۵۰°	۲ الی ۳/۵	زیاد (ماکزیمم)	۲	
	۱۵۰°	۶ الی ۷	زیاد (ماکزیمم)	۴	
از ۴ لیوان آب و ظرف ۲ لیتری استفاده کنید	۱۶۰°	۸ الی ۱۰	زیاد (ماکزیمم)	۱	سوپ مخلوط بسته ۷۵ گرمی

### راهنمای آشامیدنی‌های داغ

نکته	زمان (دقیقه)	پیمانه ۳۰۰ cc	زمان (دقیقه)	پیمانه ۲۵۰ cc	تنظیم درجه	مایع
برای نسکافه، سوپ	۱/۵ الی ۲	۱	۱ الی ۱ ۱/۴	۱		
چای و غیره	۳ الی ۳ ۱/۴	۲	۱ ۳/۴ الی ۲	۲	زیاد (ماکزیمم)	آب
کاکائو و غیره	۲ ۳/۴ الی ۳	۱	۲/۵	۱	۷۰ درصد قدرت	شیر
	۳ ۱/۴ الی ۳/۵	۲	۲ ۳/۴ الی ۳	۲		
	۱ ۱/۴ الی ۱ ۱/۲	۱	۱ الی ۱/۵	۱	زیاد (ماکزیمم)	گرم کردن قهوه
	۲ الی ۲ ۱/۳	۲	۲ الی ۲ ۱/۴	۲		



## سوپ سبزیجات

مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

آب مرغ	۱ لیتر
پیاز کوچک، حلقه شده	۱ عدد
هویج، خلال شده	۱ عدد
سیب زمینی متوسط پوست گرفته و حبه شده	۱ عدد
کرفس، ساطوری شده	۲ ساقه
جعفری، خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
ریحان، خرد شده	نصف قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گوچه کوچک رنده شده	
(در صورت تمایل پوست و دانه آن را گرفته آن را ریز خرد کنید).	۱ عدد
لوبیا سبز، که به قطعات ۲ سانتی متری خرد شده باشد	۱۰۰ گرم
نخودفرنگی	۱۰۰ گرم
گل کلم، خرد شده	۱۰۰ گرم
کاهو یا اسفناج، ساطوری شده	۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم

### طرز تهیه

- ۱- آب مرغ، پیاز، هویج، سیب زمینی، کرفس، جعفری، ریحان و نمک را در یک قابلمه پیرکس ریخته با هم مخلوط کنید سپس درب آن را بسته و به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد و سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه متوسط مایل به زیاد بگذارید.
- ۲- بقیه مواد را بدان اضافه کرده درب آن را بسته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد (یا تا زمانی که همه مواد آن پخته و نرم شود) در مایکروفر بگذارید.



مینسترونه<sup>۱</sup> (ایتالیا)

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
پیاز کوچک، حلقه شده	۱ عدد
هویج کوچک حلقه شده	۱ عدد
آب مرغ	۶۰۰ میلی لیتر
آب	۶۰۰ میلی لیتر
گوجه خرد شده	۴۵۰ گرم
سیر خرد شده	۱ یا ۲ حبه
کلم یا کدوی ریز ریز شده	۲۲۵ گرم
ریحان یا اورگانو	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
کنسرو لوبیا قرمز که آب آن گرفته شده باشد	یک قوطی (۴۵۰) گرمی
نخودفرنگی	۱۰۰ گرم
اسپاگتی (ماکارونی باریک و دراز) که آن را به قطعات	
۵ سانتی متری تقسیم کرده باشید.	۱۰۰ گرم

## طرز تهیه

- ۱- روغن، پیاز و هویج را در یک قابلمه پیرکس ریخته مخلوط کنید و بدون این که در آن را ببندید به مدت ۵ الی ۶ دقیقه یا تا زمانی که کمی برشته و طلایی شوند در مایکروفر با درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.
- ۲- آب مرغ، آب، گوجه، کلم یا کدو، سیر، ریحان یا اورگانو یا جعفری و نمک و فلفل را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.

۱. مینسترونه (minestrone) سوپ تره‌بار ایتالیایی است که ممکن است با آب قلم، آب ماهی آب مرغ یا آب ساده تهیه شود. تره‌بار آن هیچ محدودیتی ندارد؛ معمولاً از هر نوع سبزی و تره‌بار و سایر مواد غذایی مثل برنج یا ماکارونی تهیه می‌شود.



۳- بقیه مواد را افزوده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۳ دقیقه (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود) روی درجه متوسط بگذارید. گاه‌گاهی آن را هم بزنید. پس از پایان زمان پخت، اجازه دهید با درب بسته به مدت ۴ الی ۸ دقیقه باقی بماند (تا ماکارونی کمی نرم‌تر شود).

## سوپ سبزیجات محلی

زمان پخت: ۴۰ الی ۴۵ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ نفر

سیب‌زمینی متوسط، حبه حبه شده	۲ عدد
هویج، حلقه شده	۲ عدد
پیاز کوچک، خرد شده	۲ عدد
کلم، خرد شده	۱ پیما
ذرت تازه یا کنسرو آن	۱/۵ پیما
آب گوشت یا قلم گوساله	۴ پیما
گوجه، خرد شده	۴۵۰-۵۰۰ گرم
نمک	۱ قاشق چایخوری
آویشن	نصف قاشق چایخوری
فلفل	نصف قاشق چایخوری
برگ بو	یک پر
جعفری تازه، خرد شده	۱/۳ پیما

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب میکروفر همه مواد به جز جعفری را مخلوط کرده و با درب بسته به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. مواد را هم‌زده و مجدداً به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد قدرت (آهسته جوشیدن و پختن. ۳۰۰ الی ۳۵۰ وات) در میکروفر بگذارید. ۵ دقیقه صبر کنید سپس برگ بو را از سوپ بیرون بیاورید. جعفری را بین کاسه‌های سرو تقسیم کرده و با ملاقه سوپ داغ را روی جعفری بریزید و



بلافاصله با نان باگت یا نان دلخواه سرو نمایید.

## سوپ گوجه تازه و سرد

زمان پخت: ۲۰ الی ۲۵ دقیقه

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

۹۰۰ گرم	گوجه رسیده پوست گرفته و خرد شده
$\frac{1}{2}$ پیمانه	پیاز، رنده یا خلال شده
یک قطعه	پوست لیموی ( $\frac{2}{5}$ سانتی متری)
۱ ساقه	جعفری تازه
۲ قاشق چایخوری	گرد پاپریکا ۱
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۱ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{2}$ پیمانه	سرکه سفید یا قرمز
۱-۲ قاشق غذاخوری	آب لیموی تازه
$\frac{1}{2}$ پیمانه	ماست

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر، گوجه، پیاز، پوست لیمو، جعفری، گرد پاپریکا، شکر، نمک و سرکه را مخلوط کرده درب ظرف را ببندید. به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که گوجه نرم و پیاز پخته شود) و پس از ۱۰ دقیقه اول پخت آن را هم بزنید. وقتی غذا پخته شد پوست لیمو و جعفری را درآورده و مخلوط گوجه را در یک مخلوط کن برقی ریخته تا صاف و یک دست شود سپس آب لیمو اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را ببندید و به مدت چند ساعت در یخچال گذاشته تا سرد شود. سپس سرو نمایید. قبل از سرو روی هر کاسه کمی ماست بریزید.



## مینسترونه با گوشت

زمان پخت: ۴۳ دقیقه

مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

گوشت گوساله خورشی	۴۵۰ گرم
آب داغ	۵ پیمانه
پیاز متوسط، ساطوری شده	۱ عدد
فلفل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
ریحان خشک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
سیر	۱ حبه
هویج، رنده شده یا نازک حلقه شده	نصف پیمانه
گوجه	۴۵۰ الی ۵۰۰ گرم
ورمیشل خام که به قطعات $\frac{۲}{۵}$ سانتی متری تقسیم شده باشد	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
کدوی حلقه شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
کنسرو لوبیای قرمز (آب آن را جدا کنید)	یک قوطی ۴۵۰ گرمی
کلم، خرد شده	۱ پیمانه
جعفری، خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
پنیر پارمیزان <sup>۱</sup> رنده شده (یا پنیر پیتزا)	

## طرز تهیه

گوشت را تمیز کرده (چربی و غضروف‌های آن را درآورید) بشوید و به قطعات  $\frac{۱}{۵}$  سانتی متری تقسیم کنید، سپس در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر گذاشته، آب را به آن اضافه کنید. پیاز، فلفل، ریحان و سیر را افزوده درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۵ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت کمی پخته شود) با درجه زیاد بپزید. سپس هویج و گوجه را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. ورمیشل،



کدو، لوبیا، کلم، جعفری و نمک را هم اضافه کنید و مواد را هم بزنید؛ درب قابلمه را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و در این فاصله (۱۰ دقیقه‌ای) یک بار آن را هم بزنید. پس از پایان پخت، بگذارید ۵ دقیقه دیگر به همان حالت در مایکروفر باقی بماند و پس از آن سرو نمایید (قبل از سرو می‌توانید به دلخواه مقداری پنیر رنده شده روی آن بریزید).

### نکته

برای این دستور غذایی می‌توانید از دماسنج بعد از اینکه همه مواد را اضافه کردید استفاده کنید. درجه را روی ۱۵۰ و میزان قدرت را روی ۶۰ درصد تنظیم کنید.

## سوپ مرغ محلی

مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

مرغ، قطعه شده	۵۵۰ گرم
کرفس، خرد شده	۲ ساقه
هویج پوست گرفته و خرد شده (مکعب‌های ۱ سانتی‌متری)	۲ عدد
پیاز، خلال شده	۱ عدد
آب داغ	۹۰۰ میلی‌لیتر
نمک	۱ قاشق چایخوری
برگ بو	۱ پر
دانه فلفل	۱ قاشق چایخوری
آویشن	نصف قاشق چایخوری
سیر	۱ حبه
آب مرغ	کمی
رشته سوپ	۷۵ گرم

### طرز تهیه

۱- قطعات مرغ، کرفس، هویج، پیاز، آب داغ، آب مرغ و نمک را در یک قابلمه پیرکس ریخته، سپس برگ بو، دانه فلفل، آویشن و سیر را در یک تکه پارچه کتان تمیز و سفید (از پارچه رنگی استفاده نکنید) پیچیده، آن را گره بزنید و در قابلمه بگذارید و در آن را ببندید.



سپس در مایکروفر به مدت ۱۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و مجدداً به مدت ۲۴ الی ۲۹ دقیقه روی درجه دیفراست یا ذوب کردن یخ (۳۰ درصد قدرت) قرار دهید.

۲- رشته را به سوپ اضافه کرده درب آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۸ دقیقه با درجه دیفراست (ذوب کردن یخ با ۳۰ درصد قدرت) حرارت دهید. قبل از خارج کردن سوپ از مایکروفر ۸ الی ۱۰ دقیقه صبر کنید تا رشته کاملاً نرم شود. قبل از سرو اگر مایلید گوشت‌های سوپ را از استخوان جدا کرده و بسته حاوی گیاهان معطر را درآورید.

## سوپ قارچ و کرفس

### مواد لازم برای ۴ نفر

۸ ساقه	کرفس، خرد شده
۱۷۵ گرم	قارچ تازه، ورقه شده
۵۰ گرم	پیاز، ریز یا خلال شده
۳۳۰ گرم	آب گوشت یا قلم
۲ قاشق غذاخوری	کره
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خشک شده
نصف قاشق چایخوری	آویشن
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	فلفل
۲ قاشق چایخوری	آب یا سرکه
۱ قاشق چایخوری	آرد ذرت یا برنج

### طرز تهیه

۱- همه مواد، به جز آرد برنج (یا ذرت) و سرکه (یا آب) را در یک قابلمه پیرکس ریخته و درب آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و ۲۰ دقیقه دیگر روی درجه متوسط مایل به زیاد قرار دهید. گاه‌گاهی در این فاصله آن را هم بزنید.

۲- سرکه و آرد برنج را به مواد اضافه کرده هم بزنید و به صورت روباز به مدت ۱ الی ۲ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید (یا تا زمانی که سُس غلیظ شود) و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.



## سوپ پیاز فرانسوی

زمان پخت: ۲۳ الی ۲۹ دقیقه

مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

۳ عدد	پیاز بزرگ حلقه و چهار قاچ شده
$\frac{۱}{۴}$ پیمانه	کره یا مارگارین
۲ قاشق چایخوری	آرد
۶ پیمانه	آب گوشت یا قلم گوساله
$\frac{۱}{۴}$ پیمانه	سرکه سفید
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری	پودر سیر و فلفل
۶ الی ۸ برش	نان باگت فرانسوی، کره مالیده و تُست شده
به میزان دلخواه	فلفل
۱ پیمانه	پنیر سوییزی

### طرز تهیه

پیاز و کره را در یک قابلمه ۳ لیتری به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) (یا تا زمانی که پیازها شفاف و روشن شوند) بپزید و طی این مدت یک بار آن را هم بزنید. سپس آرد را در آن ریخته و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید سپس آب گوشت، سرکه، نمک و فلفل را اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را بسته و مجدداً ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید.

برای سرو روی نان کره زده و تُست شده کمی پودر سیر بپاشید. سوپ را در کاسه‌های سرو بریزید و نان تستی را که از قبل آماده کرده‌اید با پنیر بپوشانید و روی سوپ به حالت شناور قرار دهید. کاسه‌ها را به شکل دایره‌ای به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد یا تا زمانی که پنیر آب شود در مایکروفر قرار دهید.



## سوپ گوجه فلفلی

زمان پخت: ۱۶ الی ۱۷ دقیقه

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

کره یا مارگارین	۱ قاشق غذاخوری
کرفس ریز خرد شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
آب گوجه	۱ لیتر
آب گوشت یا قلم گوساله	۳۳۰ گرم
سرکه قرمز یا سفید	۱ قاشق غذاخوری
آویشن	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
سُس فلفل (خیلی تند)	$\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری
لیمو	۴ الی ۶ حلقه

### طرز تهیه

کره و کرفس را در یک قابلمه پیرکس ۲ لیتری قرار داده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. بقیه مواد به جز لیمو را اضافه کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود) پس از پایان زمان پخت ۲ الی ۵ دقیقه صبر کنید و سپس با لیموی حلقه شده تزئین کنید.

## سوپ سبزیجات و لوبیا رشتی سفید

به جز مینسترونه یک سوپ مطلوب دیگر را با استفاده از گزیده‌ای از سبزیجات و لوبیا (برای پروتئین و فیبر فوق‌العاده) می‌توان درست کرد. این سوپ را با یک تکه بزرگ نان سبوس‌دار سرو کنید.



## مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۳۰ میلی لیتر (یا ۲ قاشق غذاخوری)
کرفس خرد شده	۲ ساقه
تره فرنگی حلقه شده	۲ ساقه
هویج حلقه شده	۳ عدد
سیر له شده	دو حبه
گوچه فرنگی پوست کنده و خرد شده	۴۰۰ گرم
ریحان خشک	۱ قاشق چایخوری
آب سبزیجات پخته	۵ پیمانه (۱۲۵۰ میلی لیتر)
کنسرو لوبیا رشتی سفید (یا مخلوطی از حبوبات)	۴۲۵ گرم
نمک و گرد فلفل سیاه	به میزان دلخواه
پنیر پارمیزان برای سرو غذا	

«دقت کنید که لوبیا یا باید به صورت کنسرو باشد و یا از قبل پخته شده باشد.»

## طرز تهیه

- ۱- روغن زیتون، کرفس، تره فرنگی، هویج و سیر را در یک کاسه بزرگ بریزید و به مدت ۴ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید، در نیمه زمان پخت آن را هم بزنید تا نرم شود.
- ۲- گوچه خرد و له شده و آب سبزیجات را اضافه کرده، هم بزنید. و با درب بسته و قدرت زیاد به مدت ۱۰ دقیقه در مایکروفر بگذارید.





۳- لوبیا و نمک و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید تا مزه‌دار شود. مایکروفر را به مدت ۳ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان غذا را هم بزنید. با همان ظرف می‌توانید آن را سرو کنید و روی آن تراشه‌های پنیر پارمیزان بریزید.





## میگوی فلفلی

این ترکیب خوشمزه و چاشنی‌دار غذای کامل، سبک و وسوسه‌انگیزی برای شام غیررسمی است که می‌توانید با برنج، رشته یا ماکارونی تازه پخته شده و سالاد سبزیجات سرو کنید.

### مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

روغن زیتون	۴۵ میلی‌لیتر (۳ قاشق غذاخوری)
موسیر خرد شده	۲ عدد
سیر خرد شده	۲ حبه
فلفل قرمز تازه خرد شده	۱ عدد
گوجه رسیده (پوست و دانه گرفته شده) و خرد شده	۴۵۰ گرم
پوره یا رب گوجه ۱۵ میلی‌لیتر	(۱ قاشق غذاخوری)
برگ بو	۱ پر
آویشن	۱ ساقه
سرکه یا آب غوره	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
میگوی بزرگ پوست گرفته و پخته شده	۴۵۰ گرم
نمک و گرد فلفل سیاه	به میزان لازم
برگ ریحان خرد شده (نباید زیاد ریز شده باشد) برای تزئین	
کمی آب	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری





## طرز تهیه

۱- روغن، موسیر، سیر و فلفل قرمز را در یک کاسه مایکروفر بریزید و آن را در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید.



۲- گوجه و رب یا پوره، برگ بو، آویشن، سرکه و آب و نمک و فلفل را اضافه کنید. روی آن را با روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر پوشانده و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید (برگ بو و آویشن را بیرون آورید).





۳- میگوها را در سس آماده شده ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله غذا را هم بزنید، آن را بچشید تا اگر نمک، فلفل یا چاشنی دیگری کم دارد اضافه کنید. سپس با برگ‌های خرد شده ریحان، آن را تزئین و فوراً سرو نمایید.

### نکته

برای داشتن طعم ملایم‌تر، فلفل قرمز را برش داده و دانه‌های آن را قبل از خرد کردن جدا کنید.

## کشک و بادنجان

یک عدد	بادنجان درشت
۲-۳ حبه	سیر، له شده
۱ قاشق	آبلیموی تازه
۲ قاشق	روغن
مقداری	نعنا داغ
به میزان لازم	نمک - فلفل
به میزان لازم	کشک

### طرز تهیه

بادنجان را سوراخ کنید، در حوله کاغذی بپیچید و ۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. یک بار برگردانید. ۴ دقیقه وقفه بعد از پخت است.

بادنجان را روی تخته شکاف دهید، گوشت آن را با قاشق درآورید و ساطوری کنید. با کشک، سیر، آبلیمو و روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و در ظرف بکشید. ظرف را با نعنا داغ تزئین کنید.

◀ برای درست کردن نعنا داغ، ۱-۲ قاشق روغن در کاسه کوچکی بریزید و ۵-۶ ثانیه با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید؛ سپس یک قاشق نعنا خشک در آن بریزد و هم بزنید.



## کوکوتی تخم مرغ

این یک پیش غذای کلاسیک است. در این پیش غذا تخم مرغ ها در راتاتوی طعم دار پخته می شود و آن ها را برای پخت با مایکروفر ایده آل می سازد، هم چنین برای شام یا ناهار (با کمی نان گرم) عالی است.

### مواد لازم برای ۴ نفر

تخم مرغ	۴ عدد
پنیر پارمیزان تازه رنده شده	۲۰ میلی لیتر (۴ قاشق چایخوری)
جعفری تازه خرد شده برای تزئین غذا	

### مواد لازم برای راتاتو

فلفل قرمز کوچک	۱ عدد
روغن زیتون ۱۵ میلی لیتر	(۱ قاشق غذاخوری)
پیاز که ریز خرد شده باشد	۱ عدد
سیر له یا خرد شده	۱ عدد
کدوی قلمی حبه ای خرد شده	۲ عدد
گوجه فرنگی خرد و پوسته گرفته	۴۰۰ گرم
نمک و گرد فلفل سیاه	به مقدار لازم
ریحان خشک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

۱- نخست سبزیجات را آماده کنید: فلفل قرمز را روی تخته نصف کرده و دانه های آن را جدا و سپس حبه ای خرد کنید.





۲- روغن را در کاسه مایکروفر ریخته، پیاز، سیر، کدو و فلفل را به آن اضافه کنید و آن را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه در مایکروفر (روی درجه زیاد) بگذارید، در این فاصله یک بار غذا را هم بزنید تا مواد آن نرم شود. سپس گوجه را با نمک و فلفل و ریحان خشک به آن اضافه کرده و هم بزنید تا غذا مزه‌دار شود و ۳ الی ۴ دقیقه دیگر در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار غذا را هم بزنید.

۳- مواد آماده شده را جداگانه بین ۴ ظرف مایکروفر یا قالب‌هایی که ظرفیت هر کدام حدود ۳۰۰ میلی‌لیتر باشد (  $\frac{۱}{۴}$  پیمانه) تقسیم کنید.

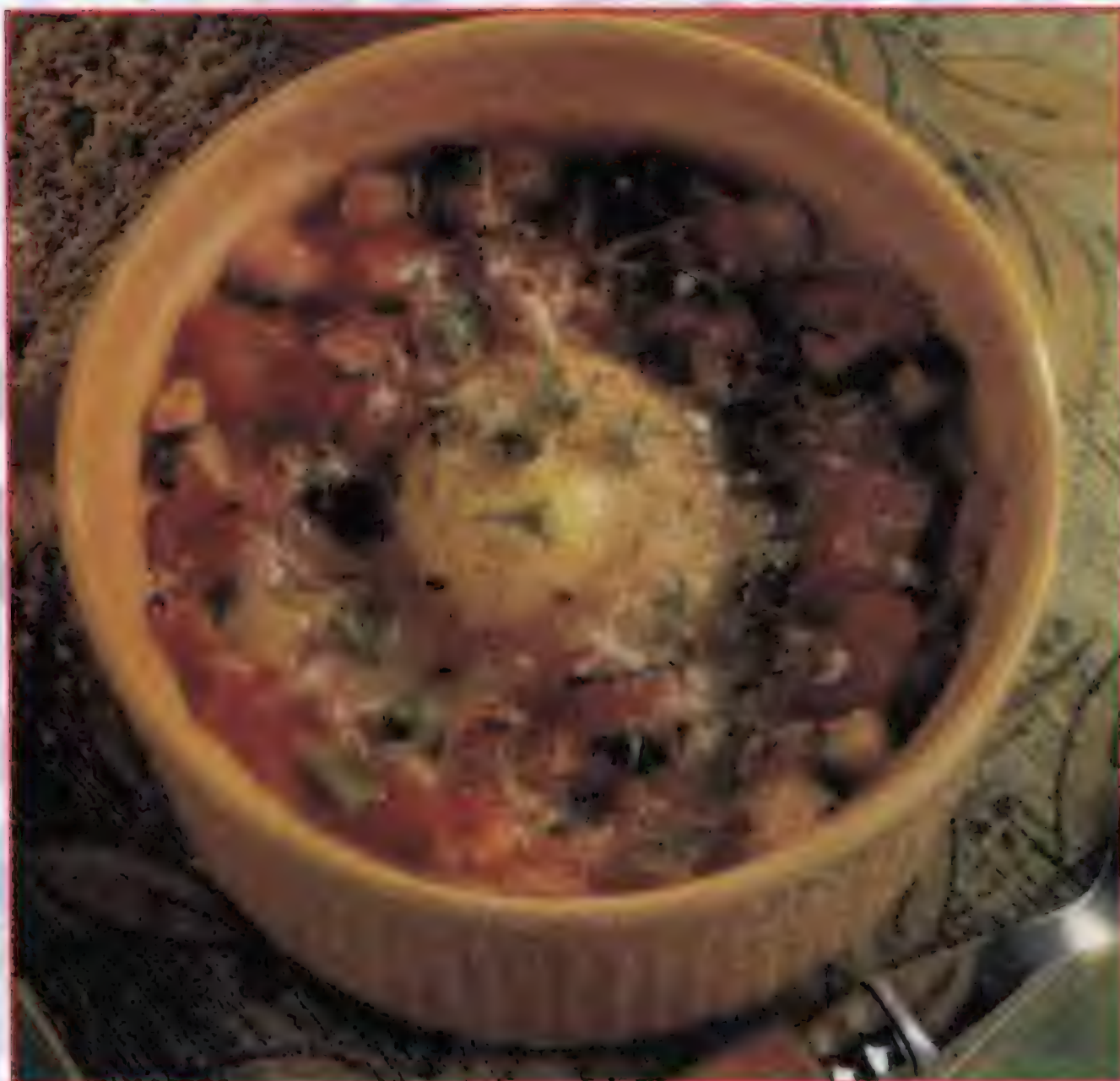




۴- یک حفره کوچک در وسط هر ظرف ایجاد کنید و یک تخم مرغ در آن بشکنید.



۵- گرد فلفل سیاه را روی هر کوکوتی بریزید و پنیر رنده شده روی آن بپاشید. به آرامی هر زرده تخم مرغ را با سوزن یا خلال دندان سوراخ کنید و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا تخم مرغ ها سفت شده و قوام بگیرد. جعفری تازه خرد شده را روی آن بپاشید و بلافاصله سرو کنید.





## پاته قارچ

پاته قارچ جایگزین خوبی (در مقابل پاته‌هایی که اساس آن‌ها جگر است) برای گیاه‌خواران می‌باشد. پختن پیاز در کره طعم بسیار خوبی به آن می‌دهد اما شما می‌توانید اگر دوست دارید به جای کره از روغن استفاده کنید.





## مواد لازم برای ۴ نفر

۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری)

روغن زیتون یا کره

۲ عدد

پیاز خرد شده

۳۵۰ گرم یا  $4\frac{1}{2}$  پیمانه

قارچ خرد شده یا ورقه شده

۲۲۵ گرم یا ۱ پیمانه

بادام آسیاب شده یا خرد و نرم شده

یک مشت

جعفری پاک کرده

نمک و گرد فلفل سیاه

برش‌های نازکی از نان تُست

خیار، کاسنی و ساقه کرفس جهت سرو

## طرز تهیه

- ۱- روغن زیتون یا کره و پیاز را در یک کاسه مایکروفر بریزید و در مایکروفر به مدت ۵ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.





۲- قارچ را بدان اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۳/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت هم بزنید و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.



۳- پیاز و قارچ را با مایع پخته شده آن در مخلوط‌کن یا غذاساز بریزید. سپس بادام آسیاب شده و جعفری را اضافه کنید و کمی آن را در مخلوط‌کن یا غذاساز مخلوط کنید. پاته را می‌توان کاملاً نرم و صاف و یا کمی درشت‌تر آماده کرد. دوباره آن را بچشید تا نمک و فلفل آن به میزان دلخواه باشد.

۴- با قاشق پاته را درون ظرف جداگانه بریزید و با برگ‌های جعفری تزئین کنید و با برش‌های نازکی از نان تست و قاچ‌های خیار و کاسنی و کرفس سرو کنید.





## دلمه قارچ

### مواد لازم

قارچ متوسط	۲۲۵ گرم
کره یا مارگارین	۴ قاشق غذاخوری
پیاز کوچک، ریز خرد شده	۱ عدد
گرد نان خشک	۳ قاشق غذاخوری
جعفری خشک	۱ قاشق غذاخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- قارچ را شسته و ساقه آن را جدا کنید، سرهای قارچ را در یک ظرف گرد در یک ردیف به طوری که قسمت توخالی آن‌ها بالا باشد قرار دهید.
- ۲- ساقه‌های قارچ را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید سپس با کره و پیاز در یک قابلمه یا ظرف پیرکس (یا چینی) قرار داده و به صورت روباز در مایکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. (یا تا زمانی که پیاز آن نرم شود) و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید سپس پودر نان خشک و جعفری را اضافه کرده و آن را کنار بگذارید.
- ۳- در ظرفی را که سرهای قارچ را در آن چیدید بسته و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه (یا تا زمانی که تقریباً پخته شود) در مایکروفر با درجه زیاد حرارت دهید. سپس هر سر قارچ را با مقداری از مخلوطی که قبلاً آماده کردید پر کنید و در ظرف را بسته و در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه (یا تا زمانی که داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید.

## دلمه کلم

زمان پخت: ۳۶ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

کلم	۱ عدد (حدود ۶۵۰ گرم)
آب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
گوشت بدون چربی، چرخ کرده	۶۵۰ گرم



برنج پخته	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه
تخم مرغ، زده شده	۱ عدد
آویشن	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
جعفری تازه، خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سیر، له شده	۱ حبه
نمک	۱ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
سس گوجه	۴۵۰ گرم

### طرز تهیه

ساقه چوبی وسط کلم و برگ‌های خراب آن را جدا کنید سپس با مقداری آب در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری (یا هر ظرف ۳ لیتری دیگر که مناسب مایکروفر باشد) با درب بسته به مدت ۶ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. پس از سرد شدن کلم برگ‌ها را از هم جدا کنید. گوشت، برنج، تخم مرغ، آویشن، جعفری، سیر، نمک و فلفل را مخلوط کرده کاملاً هم بزنید. مخلوط را برای ۶ الی ۸ برگ بزرگ کلم تقسیم کنید، مواد را در وسط هر برگ کلم بگذارید و با دقت دلمه را بپیچید. ته قابلمه را با برگ‌های باقیمانده کلم بپوشانید و دلمه‌ها را روی آن قرار دهید مجدداً روی آن را با بقیه برگ‌ها بپوشانید، مقداری کره در چند جای برگ‌ها گذاشته و سس گوجه را روی آن‌ها بریزید و با درب بسته به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بپزید. بعد از ۱۵ دقیقه کمی آب به آن اضافه کنید (تا به اندازه کافی رطوبت داشته باشد) و تا زمانی که چنگال به راحتی در آن فرو رود به پختن ادامه دهید سپس از فر درآورده و بگذارید به همان حالت در بسته ۵ دقیقه بماند و قبل از سرو برگ‌های وارفته روی آن را جدا کنید.





## دلمه فلفل



زمان پخت: ۱۵ الی ۱۷ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

فلفل دلمه‌ای بزرگ (سبز)

گوشت بدون چربی چرخ کرده

۴ عدد

۴۵۰ گرم



پیاز کوچک، ریز خرد شده	۱ عدد
سیرله یا رنده شده	۱ حبه
کرفس، ریز خرد شده (یا چرخ شده)	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
سس گوجه	۱ پیمانه
(۴ قاشق غذاخوری برای روی دلمه‌ها نگاه دارید)	
برنج پخته	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
جعفری تازه، خرد شده	۳ قاشق
سس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه (سیاه)	۱ قاشق غذاخوری
نمک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
لفل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

لفل‌ها را بشوید سر و دانه‌ها و قسمت‌های گوشتی چسبیده به آن را جدا کرده و قسمت سر آن را رو به پایین قرار داده تا آب آن چکیده شود. گوشت، پیاز، سیر و کرفس را در یک کاسه ۲ لیتری مناسب مایکروفر ریخته و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیم قدرت) بپزید. مواد را هم بزنید تا خرده‌های گوشت به هم نچسبند و مجدداً به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیم قدرت) بپزید. بقیه مواد (به جز ۴ قاشق غذاخوری سس گوجه) را در آن ریخته هم بزنید و بعد فلفل دلمه‌ها را با این مخلوط پر کنید و مقداری از مواد را به شکل قلمبه روی آن بالا آورده (به تصویر توجه کنید) و فلفل‌ها را به شکل دایره یا بیضی در یک ظرف یا قابلمه مناسب مایکروفر که بتوانید فلفل را در آن رو به بالا قرار دهید، بگذارید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید. اگر دیدید فلفل‌ها به یک میزان نپخته‌اند ظرف را نیم دور بچرخانید، (اگر مایکروفر سینی چرخان دارد نیازی به این کار نیست)، سپس ۱ قاشق غذاخوری سس گوجه را روی هر فلفل ریخته و اگر مایلید با نان سیردار تند سرو نمایید.



## دلمه قارچ با قلوه



مواد لازم برای ۴ نفر

قلوه گوسفند

قارچ پهن و بزرگ

گوشت چرخ کرده

۱۲۵ گرم

۴ عدد

کمی



پیاز خرد شده	۱ عدد
سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه) یا سس ورستر شیر	۲ قاشق چایخوری
سس سویا <sup>۱</sup>	۱ قاشق چایخوری
جعفری، خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پنیر، رنده شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه

### طرز تهیه

قلوه را تمیز کرده خرد کنید و ساقه قارچ‌ها را جدا کنید. ساقه‌ها را ریز خرد کنید و با گوشت چرخ کرده پیاز و قلوه مخلوط کنید و در سس بغلتانید و هم بزنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و طی این زمان یک‌بار آن را هم بزنید. بعد نیمی از جعفری را در آن ریخته هم بزنید و مخلوط را داخل قسمت درونی قارچ‌ها بریزید و روی آن را با مخلوطی از پنیر و جعفری باقیمانده بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه یا تا زمانی که پنیر آب شود با درجه ۶۰۰ وات حرارت دهید.

### دلمه برگ‌مو

اساس آن مانند دلمه یونانی است اما مواد داخل آن غلات و حبوبات (که مطلوب گیاه‌خواران است) می‌باشد. بدین ترتیب یک پیش غذای پرفیبر و کم‌چربی و یا خوراک مختصر و بوفه‌ای تهیه می‌شود. بهتر است که برای پخت سریع همچون پخت سنتی برگ‌ها و مواد داخل آن جداگانه پخته شود زیرا پخت هم‌زمان آن‌ها طولانی و آهسته است.

### مواد لازم برای تهیه حدود ۴۰ دلمه

روغن آفتابگردان	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
روغن کنجد	۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق چایخوری
پیاز که ریز خرد یا خلال شده باشد	۱ عدد
برنج، خیسانده	۲۲۵ گرم یا $۲\frac{۱}{۳}$ پیمانه
آب سبزیجات پخته داغ	۶۰۰ میلی‌لیتر یا $۲\frac{۱}{۴}$ پیمانه
فلفل زرد کوچک که دانه‌های آن گرفته شده و ریز خرد شده باشد	۱ عدد



۱۱۵ گرم یا $\frac{2}{3}$ پیمانه	زردالوی خشک شده که ریز خرد شده باشد
۵۰ گرم یا $\frac{1}{4}$ پیمانه	مغز کاج خوراکی (یا به جای آن می‌توانید از لپه <sup>۱</sup> استفاده کنید)
۳ قاشق غذاخوری	جعفری تازه خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	نعناع یا پونه تازه خرد شده
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	ادویه
به میزان لازم	برگ مو
۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{2}{3}$ پیمانه	آب
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به میزان دلخواه	گرد فلفل سیاه
برای تزئین	چند قاچ لیمو
۲ عدد	لیمو ترش

### مواد لازم برای سرو غذا

۳۰۰ میلی‌لیتر یا $\frac{1}{4}$ پیمانه	ماست طبیعی کم چرب
۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری	سبزی معطر خرد شده و فلفل قرمز

### طرز تهیه

- ۱- روغن کنجد و آفتابگردان را در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و آن را در مایکروفر قرار داده و به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، سپس پیاز را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.
- ۲- برنج را اضافه کرده و در روغن بغلتانید تا همه دانه‌های برنج چرب شود، مایه را به آن اضافه کرده و طوری روی آن را بپوشانید که راه خروج هوا داشته باشد و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. دکمه کنترل قدرت مایکروفر را روی متوسط بگذارید و مایکروفر را به مدت ۲۵ دقیقه دیگر روشن کنید و در این فاصله ۲ الی ۳ دفعه غذا را هم بزنید.

۱. در صورتیکه از لپه<sup>۱</sup> خیس خورده بجای مغز کاج خوراکی استفاده کردید در مرحله دوم همراه برنج، لپه را بپزید.







۳- فلفل و زردالوی خرد شده را اضافه کرده هم بزنید. در آن را دوباره پوشانده و ۵ دقیقه آن را به حال خود بگذارید.



۴- پوست تلخ لیمو را رنده کرده و سپس آن را از وسط نصف کرده آب آن را بگیرید، مایعی که در ظرف مانده و جذب برنج نشده است را بردارید (یا آن را آبکش کنید). سپس مغز کاج، مخلوط سبزیجات و ادویه جات، پوست لیمو (رنده شده) و نیمی از مایع را که جدا کرده اید در غذا بریزید و هم بزنید و نمک و فلفل آن را مطابق ذائقه خود تنظیم کنید.

۵- برگ موها را در یک کاسه با آب قرار دهید، در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. سپس در آبکش بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود و سپس آن ها را روی یک تخته بگذارید (به طوری که طرف صاف برگ بالا باشد) ساقه های کلفت و سفت آن را جدا کنید.

۶- یک قاشق پر از مخلوط برنج آماده شده در وسط برگ مو بریزید اول طرف ساقه یا دم برگ را تا بزنید، بعد اطراف آن را و در آخر نوک برگ را تا بزنید تا به شکل بقچه درآید، همین کار را در مورد تمام برگ ها انجام دهید.

۷- همه دلمه های آماده شده را در یک ظرف بزرگ و کم عمق مناسب سرو غذا نزدیک به هم قرار دهید. مقدار آب لیموی باقی مانده را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی دلمه ها



بریزید. سپس در آن را ببندید و بگذارید سرد شود.



۸- دلمه‌ها را با قاچ‌هایی از لیمو (قاچ با پوست) تزئین کرده و ماست را توی کاسه ریخته با سبزیجات معطر خرد شده قاطی کنید و هم بزنید و کمی گرد فلفل قرمز روی آن بریزید و این سُس ملایم را با دلمه‌های سرد شده میل بفرمائید.

### نکته

اگر برگ مو در دسترس ندارید می‌توانید از برگ چغندر، اسفناج نوبر یا کلم برگ استفاده کنید.

## دلمه گوجه‌فرنگی

دلمه گوجه‌فرنگی یکی از دلمه‌های خوشمزه‌ای است که می‌توان مواد داخل آن را مطابق میل تغییر داد.

مواد لازم برای ۴ نفر

گوجه گوشتی و درشت

روغن

۴ عدد

۷/۵ میلی‌لیتر (۱-۱/۴ قاشق چایخوری)



گوشت چرخ کرده گوساله	۷۵ گرم یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه
پیاز قرمز کوچک که ریز شده باشد	۱ عدد
بلغور گندم	۲۵ گرم یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پنیر پارمیزان <sup>۱</sup> تازه رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
بادام هندی خرد شده	۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ ساقه کوچک
نمک و گرد فلفل سیاه	به مقدار کافی
سالاد فصل برای سرو با دلمه	

### طرز تهیه

- ۱- سر گوجه را گرد ببرید و گوشت داخل گوجه را با یک قاشق چایخوری (کنده) خالی کنید و آن را نگه دارید.



- ۲- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و گوشت چرخ کرده گوساله و پیاز را به آن اضافه کنید. روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت بپزد) روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید تا گوشت به هم نچسبد. سپس گوشت گوجه را اضافه کرده، هم بزنید.

- ۳- بلغور گندم را در یک کاسه ریخته و روی آن آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید

۱. parmesan یک نوع پنیر ایتالیایی



تا خیس بخورد، سپس آب آن را (اگر آب دارد) خالی کنید. گوشت و بلغور گندم و پنیر، و کرفس را مخلوط کرده و به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

۵- این مخلوط را با قاشق درون گوجه‌های ریخته و در یک ظرف مایکروفر پهن و کم عمق گذاشته و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا گوجه‌ها و مواد داخل آن‌ها ترد و نرم‌تر شود و با یک سالاد فصل میل نمایید.





## پیش غذای بادنجان

زمان پخت: ۷/۵ الی ۹ دقیقه

### مواد لازم برای تهیه ۲ پیمانه

۴۵۰ گرم	بادنجان
۱ عدد	پیاز کوچک رنده شده
نصف عدد	فلفل دلمه سبز رنده شده
۱ حبه	سیر له یا رنده شده
۱ قاشق چایخوری	آبلیمو
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	فلفل
۱ پیمانه	ماست

### طرز تهیه

بادنجان را روی سه پایه مخصوص مایکروفر گذاشته چند جای پوست آن را سوراخ کرده یا چاک دهید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) یا تا زمانی که بادنجان نرم شود بپزید. سپس آن را کنار گذاشته تا سرد شود. پیاز، فلفل دلمه، سیر و آبلیمو را در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر با هم مخلوط کنید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه (یا تا زمانی که سبزیجات حالت سفتی خود را از دست بدهند) با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید، سپس بادنجان را نصف کرده و گوشت آن را با قاشق در یک کاسه ریخته و بقیه مواد به جز ماست را به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا خوب مخلوط شود، سپس ماست را اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را ببندید و آن را به صورت سرد سرو نمایید (در صورت تمایل قبل از سرو در یخچال گذاشته شود)

### نکته

این پیش غذا بسیار کم کالری است که می‌توانید آن را با نان هم سرو کنید یا اگر بخواهید باز هم کم کالری تر باشد به جای نان از سبزیجات دیگر می‌توانید برای سرو با آن استفاده کنید.



## پارتنون بادنجان

زمان پخت: ۱۸ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

۲ عدد	بادنجان متوسط
۲ عدد	پیاز متوسط، خرد شده
۴۵۰ گرم	گوشت چرخ کرده گوسفند
۱ عدد	قرص آبگوشت رقیق (یا مقداری آب گوشت)
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	آب داغ
۱ قوطی ۲۳۰ گرمی	سس گوجه (که بعداً به میزان لازم از آن استفاده می‌کنید)
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	اورگانو
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	دارچین
۲ قاشق غذاخوری	جعفری، خرد شده
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	فلفل
نصف پیمانه	نان خشک (یا مغز نان سفید خشک شده)

## طرز تهیه

بادنجان‌ها را شسته و از طول به ۲ قسمت تقسیم کنید. گوشت‌های درون آن را خالی کرده به طوری که پوسته آن  $\frac{۲}{۵}$  سانتی‌متر ضخامت داشته باشد. گوشت‌های بادنجان را به قطعات متوسط تقسیم کرده و کنار بگذارید، سپس پیاز را در یک قابلمه  $\frac{۱}{۵}$  لیتری مناسب مایکروفر قرار داده گوشت را به آن اضافه کرده با چنگال هم بزنید (تا ذرات گوشت از هم جدا شوند) و با درب بسته به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که گوشت رنگ صورتی خود را از دست بدهد با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید، بعد روغن آن را گرفته قرص آب گوشت را در آب داغ حل کرده و با نصف پیمانه سس گوجه و گوشت‌های کوبیده و تقسیم شده بادنجان را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و آن را هم بزنید و سپس درب ظرف را بسته به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و در این مدت گاه‌گاهی آن را هم بزنید.



سپس ظرف را از فر خارج کرده، آویشن، دارچین، جعفری، نمک و فلفل را اضافه کرده، هم بزنید، سپس نیمه‌های بادنجان را با این مخلوط پر کنید و پودر نان خشک را روی آن بریزید و سپس بقیه سس گوجه را روی پودر نان خشک ریخته و بادنجان‌ها را در یک ظرف بیضی مناسب میکروفر به ابعاد (۷ × ۱۱ اینچ)<sup>۱</sup> گذاشته، درب ظرف را با کاغذ مومی پوشانده و به مدت ۸ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بپزید (یا تا زمانی که بادنجان پخته شود).

## قارچ تفت داده

زمان پخت: ۴ الی ۵ دقیقه

مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر

قارچ	۲۵۰ گرم
سیر له شده	۱ حبه
کره یا مارگارین	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه

## طرز تهیه

قارچ‌ها را تمیز کرده ورقه کنید و در یک ظرف مناسب میکروفر ۲۰ سانتی‌متری قرار دهید. سیر و کره را به آن اضافه کنید و با کاغذ پارافینه بپوشانید و با درجه ۹۰ درصد (تفت دادن) به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بپزید و پس از گذشت ۲ دقیقه از زمان پخت، آن را هم بزنید.

## نکته

می‌توانید این قارچ را با رُسبیف یا استیک یا کنار هر وعده غذایی بگذارید یا می‌توانید به عنوان غذای اصلی با نان تُست سرو نمایید و روی آن پنیر پیتزای رنده شده بریزید.

۱. هر اینچ = ۲/۵ سانتی‌متر



## راتاتوی

زمان پخت: ۲۲ الی ۲۴ دقیقه

مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

بادنجان	۶۰۰ الی ۶۵۰ گرم
روغن زیتون	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
سیر، له یا رنده شده	۲ حبه
پیاز متوسط، حلقه شده	۱ عدد
کدوی متوسط، حلقه شده	۳ عدد
لفل دلمه، خلال شده	۱ عدد
گوجه سفت، خرد شده	۴ عدد
ریحان خشک	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آویشن	نوک قاشق چایخوری
لفل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
جعفری تازه، خرد شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پنیر پارمیزان (یا پیتزای)، رنده شده	۲ قاشق غذاخوری

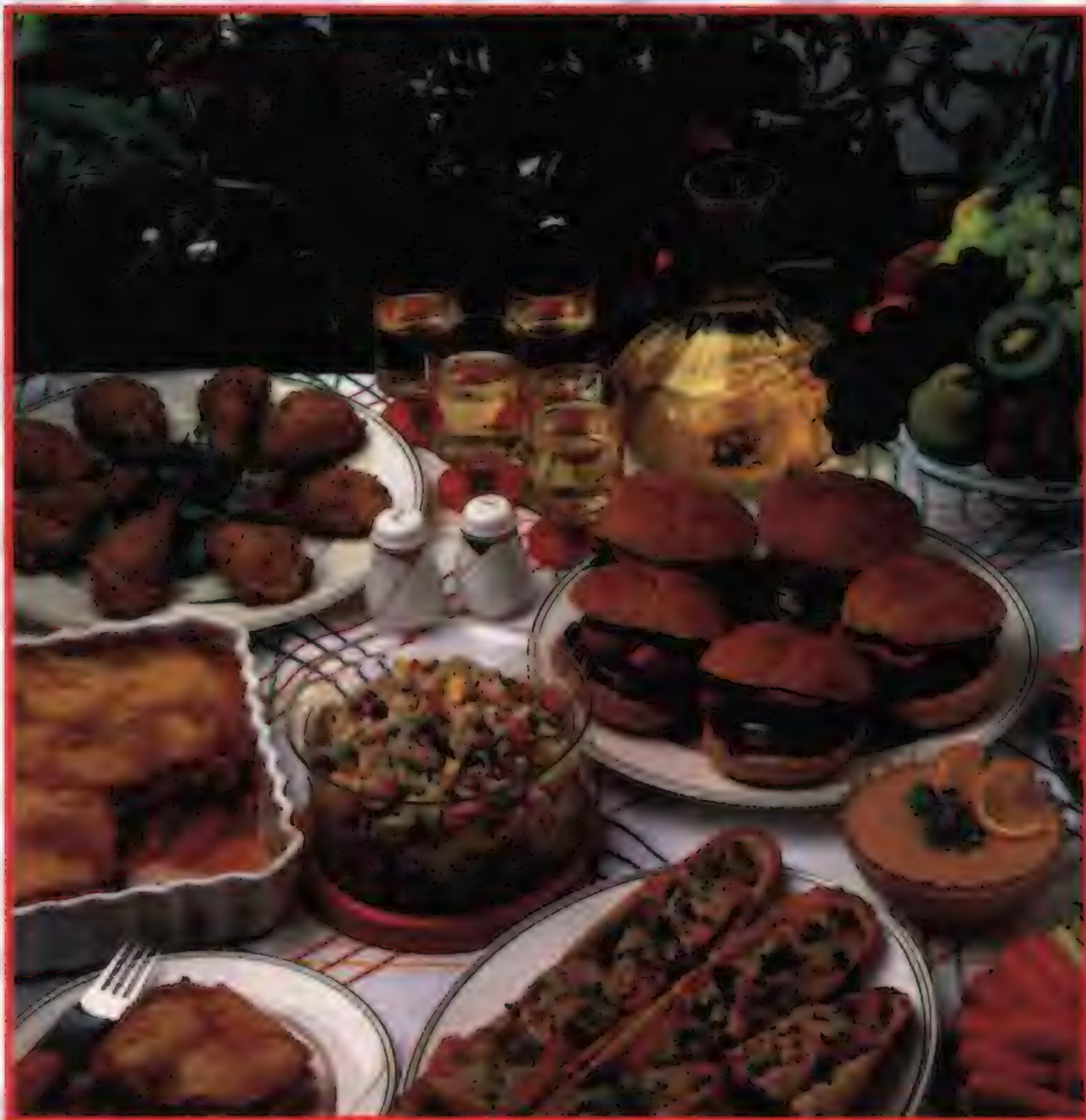
## طرز تهیه

بادنجان‌ها را روی سه پایه مخصوص مایکروفر گذاشته و چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید و به مدت ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، سپس کنار گذاشته تا سرد شود. در یک قابلمه ۲/۵ لیتری مناسب مایکروفر، روغن زیتون، سیر و پیاز را ریخته درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید یا تا زمانی که پیاز پخته و نرم شود. سپس کدو و فلفل دلمه را ریخته هم بزنید. بادنجان‌ها را پوست کنده و به حبه‌های ۳/۵ سانتی‌متری تقسیم کرده (حدود ۲ پیمانه) و به مخلوط کدو اضافه کنید و خوب هم زده درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. سپس گوجه، ریحان، نمک، آویشن و فلفل را اضافه کرده و بدون این که درب ظرف را ببندید



به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود) سپس روی آن پنیر رنده کنید.

## لازانهای راتاتوی



### مواد لازم برای ۴ نفر

۴ ورقه	لازانیا
۱ عدد	بادنجان کوچک که حلقه نازک شده باشد
به میزان لازم	نمک
۱ قاشق غذاخوری	روغن
۱ عدد	پیاز خرد شده
۲ حبه	سیر له شده



۱ عدد	فلفل دلمه قرمز، خرد شده
۲ عدد	گوجه، پوست گرفته و خرد شده
۴۰۰ - ۳۰۰ گرم	گوجه کنسروی یا تازه آن
$\frac{1}{4}$ پیمانه	رب گوجه
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	ریحان خشک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	اورگانو
۲۵۰ گرم	گوشت که به قطعات باریک ۲ سانتی متری تقسیم شده باشد
۲۵۰ گرم	پنیر کم چربی (موزارلا) ورقه شده
$\frac{1}{4}$ پیمانه	پنیر پارمیزان (یا پیتزا) رنده شده

### طرز تهیه

بادنجان‌ها را روی یک سه پایه سیمی یا در آبکش پهن کنید و ۲ طرف آن را نمک زده، ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس با کاغذ جاذب (یا دستمال کاغذی حوله‌ای) خشک کنید و با روغن، پیاز و سیر در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. بادنجان‌ها را له کرده و به پیاز و فلفل قرمز، گوجه و گوجه رنده شده (۴۰۰ - ۳۰۰ گرم)، رب گوجه، ریحان و اورگانو اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.  $\frac{1}{4}$  مخلوط بادنجان (راتاتوی) را کف یک ظرف مربع ۲۰ سانتی متری مناسب مایکروفر ریخته و ۲ ورقه لازانیای آماده (کمی پخته شده) را روی آن قرار دهید و سپس  $\frac{1}{4}$  دیگر راتاتوی و نیمی از گوشت (که قطعات باریک شده) و نیمی از پنیر کم چربی و نیمی از پنیر پارمیزان (یا پیتزا) را ریخته و همین کار را با بقیه مواد ادامه دهید (نباید بیش از  $\frac{2}{3}$  ظرف پر باشد) و بعد به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید، سپس ۱۵ دقیقه صبر کرده بعد سرو نمایید.

### سوسیس با لوبیای پخته

مواد لازم برای ۴ نفر

سوسیس	۵۰۰ گرم (۶ قطعه)
آب داغ	۱ پیمانه



۱ عدد	پیاز بزرگ رنده شده
۴۴۰ گرم	سیبزمینی حلقه و پخته شده
قوطی ۴۴۰ گرمی	کنسرو لوبیا
$\frac{1}{4}$ پیمانه	پنیر رنده شده

### طرز تهیه

سوسیس و آب را در یک ظرف کم عمق مخلوط کرده درب آن را بسته به مدت ۶ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات در مایکروفر بپزید. سپس آبکش کرده پوست آن را در آورده و سوسیس‌ها را به قطعات ۱ سانتی متری ببرید. پیاز را در ظرف قرار داده درب آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سوسیس، سیبزمینی‌های حلقه شده و لوبیا را به صورت لایه‌ای روی پیاز در ظرف قرار دهید و پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و به مدت ۶ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.

### پاته جگر مرغ

#### مواد لازم

۴۵۰ گرم	جگر مرغ که دو نیم شده باشد
۲۲۵ گرم	کره یا مارگارین
۱ عدد	پیاز کوچک که ریز خرد شده باشد
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آب غوره
۱ حبه	سیر خرد شده
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	آویشن (خشک)
$\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل

### طرز تهیه

۱- همه مواد را در یک قابلمه پیرکس با هم مخلوط کرده در آن را ببندید و در مایکروفر



به مدت ۱۳ الی ۱۷ دقیقه با درجه متوسط بپزید (یا تا زمانی که جگر آن پخته و مزه‌دار شود) و در این فاصله آن را دوبار هم بزنید.

۲- مواد پخته شده را داخل مخلوط‌کن یا غذاساز ریخته و خوب مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود، سپس ظرف مناسب سرو ریخته در آن را بسته و بگذارید تا خوب سرد و خنک شود و حالت سفت پیدا کند، و با نان تست میل کنید.







فصل سوم

## ماهی و غذاهای دریایی









سرخ کردن، آب پز کردن و با بخار پختن، بیشترین متدهای کلاسیک مورد استفاده پخت ماهی و دیگر آبزیان بوده است، اکنون باید با جدیدترین روش، یعنی پخت ماهی به سبک مایکروفر آشنا شوید. وقتی ماهی را در مایکروفر می‌پزید چنان آبدار، ترد و خوشمزه است که دیگر هرگز نمی‌خواهید غذاهای دریایی را به طرق دیگری بپزید. پخت غذاهای دریایی با مایکروفر بسیار ساده و راحت است. صدف‌ها را می‌توانید با مقدار بسیار کمی آب در مایکروفر به صورت نرم و آبدار بخارپز کنید و اگر از نظر شما مرغ و گوشت در مایکروفر سریع می‌پزد، از سرعت پخت ماهی در آن حیران می‌شوید و بهتر است که ماهی را در آخرین دقایق مانده به سرو غذا آماده کنید، حتی زمان وقفه پس از پخت ماهی نیز کوتاه است بنابراین وقتی قصد دارید برای شام ماهی درست کنید همه کارها را قبلاً انجام داده و سپس پخت ماهی را شروع کنید.

اگر خانواده شما دوست دارند غذاهای دریایی، ترد و برشته و بریانی باشد آن‌ها را با لذت یک مزه جدید متعجب کنید (زمانی که دستورالعمل‌های سنتی پخت ماهی را با مایکروفر انجام می‌دهید) مسلماً پس از آن تأیید خواهند کرد که ماهی با چنان دقت و وسواسی پخته شده که به نظر می‌آید از مشهورترین آشپزهای حرفه‌ای فرانسه باشد. از جداول پخت و دستورالعمل‌ها به عنوان راهنمایی برای تطبیق خوراک‌های مورد نظر خودتان استفاده کنید. اگر دستورالعملی را دیدید که به راحتی با دستورالعمل‌های سنتی (که می‌خواهید با آن تطبیق دهید) جور در نمی‌آید یا خیلی شباهت ندارد، قوانین کلی زیر را بکار ببندید.

● عمل پخت را با درجه ۷۰ درصد (Roast) یا درجه زیاد (ماکزیمم قدرت یا ۱۰۰ درصد) به مدت  $\frac{1}{5}$  زمان پختی که دستورالعمل روش سنتی پخت توصیه می‌کند، شروع کنید. در حین پخت مراقب باشید تا چنان که به نظر رسید غذا زودتر از زمان تعیین شده، پخته است. مایکروفر را متوقف و آن را چک کنید و اگر ماهی پخته نشده، ۳۰ ثانیه دیگر به عمل



پخت ادامه دهید. همانند روش پخت سنتی رمز خوب پختن غذاهای دریایی مراقبت دقیق از غذا است چون ماهی ممکن است در عرض چند ثانیه بیش از حد پخته شود (یا بسوزد) و بهتر است که وقتی تقریباً پخته شد آن را از فر خارج کرده تا طی زمان وقفه، عمل پخت پایان یابد اگر نکات ساده زیر را بخوانید نتایج عالی خواهید گرفت:

- اغلب دستورالعمل‌هایی را که یک نوع ماهی خاص را مشخص می‌کنند می‌توان با جایگزین کردن هر نوع ماهی سفید به کار برد.
- ماهی را با درب بسته بپزید مگر در صورتی که با پودر سوخاری یا نان خشک پوشیده شده باشد (آب آن تبخیر شود). درب بسته هم زمان پخت را کاهش می‌دهد و هم از خشک‌شدگی جلوگیری می‌کند.
- وقتی که می‌خواهید ماهی را درسته بپزید (شکل‌های ویژه ماهی) ظرف را باید دوبار طی زمان پخت به اندازه  $\frac{1}{4}$  بچرخانید تا به طور یک‌نواخت پخته شود (در مواردی که مایکروفر سینی چرخان دارد نیازی به این کار نیست).
- ماهی وقتی پخته است که رنگ گوشت آن مات و با چنگال حالت ورقه ورقه پیدا کند.
- میگو در مایکروفر بسیار خوب می‌پزد و میگوی با پوست، به رنگ صورتی در می‌آید.
- همه غذاهای دریایی را می‌توان فریزر کرد مگر در صورتی که عکس این مطلب در دستورالعمل ذکر شده باشد.
- می‌توانید از ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر برای فیله یا قطعات ماهی استفاده کنید. برای این کار ظرف را قبلاً حرارت داده در آن کره یا روغن ریخته و برای کسب نتیجه دلخواه یک طرف آن را برشته کنید.
- برای آن که بوی خوراک‌های دریایی را از مایکروفر بزدایید، ۱ پیمانه آب را با آب لیمو و میخک در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و به مدت چند دقیقه در مایکروفر بجوشانید.

### طریقه پوست‌کندن میگو

برای کندن پوست میگو، ۴۵۰ گرم میگوی با پوست (سایز کوچک و خام) را در یک ردیف در یک بشقاب پهن مناسب مایکروفر طوری قرار داده که دم آن‌ها به طرف مرکز بشقاب باشد و سپس روی بشقاب را با کاغذ مومی یا پارافینه پوشانده، به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت در مایکروفر قرار دهید (یا تا وقتی رنگ آن صورتی شود) و سپس ۵ دقیقه صبر کرده پوست و روده آن را درآورید.



## کوفته ماهی



## مواد لازم

یک پیمانه	ماهی حلوائی بخارپز کوبیده شده
۳ قاشق غذاخوری	سیبزمینی پخته له شده
۱ قاشق غذاخوری	کرفس ساطوری شده
۵ ساقه	لوبیا سبز پخته و خرد شده
$\frac{1}{2}$	هویج پخته و خرد شده
۱ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ پیمانه	پودر نان خشک
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	نمک
۲ قاشق غذاخوری	شیر تازه
به میزان لازم	روغن



## طرز تهیه

- ۱- گوشت ماهی پخته شده (که قبلاً استخوانهای آن را جدا و کوبیده‌اید). سیب‌زمینی له شده، نمک، کرفس و تخم مرغ را مخلوط کرده، شیر را اضافه کنید و خوب ورز دهید تا به شکل خمیر درآید.
- ۲- مخلوط را به ۵ قسمت تقسیم کرده هر قسمت را به شکل گرد یا بیضی در آورید و با پودر نان تست شده بپوشانید (در آن بغلتانید).
- ۳- کمی روغن در تابه مایکروفر که قبلاً آنرا حرارت داده‌اید ریخته و کوفته‌ها را در آن قرار داده و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد سرخ کنید و با هویچ و لوبیا سبز پخته سرو نمایید.

## نکته

ماهی، سیب‌زمینی، هویچ و لوبیا سبز را قبل از خمیر کردن طبق زمان‌های گفته شده در جداول پخت بپزید.

## خوراک میگو

### مواد لازم

۳۰۰ گرم	میگوی تازه و بدون پوست
۱ قاشق چایخوری	پیازچه ساطوری شده
۲ ساقه	پیازچه
۲ قاشق غذاخوری	سیر له شده
۱ قاشق چایخوری	پودر فلفل
۱ قاشق چایخوری	نمک
۱ قاشق غذاخوری	آب لیمو
به میزان لازم	کره





### طرز تهیه

کره را در تابهٔ مایکروفر که از قبل گرم کرده‌اید ریخته و سیر را در آن تفت دهید. سپس میگو، نصف قاشق چایخوری فلفل، نمک و آب لیمو را اضافه کرده، ۷ دقیقه با درجهٔ زیاد بپزید، (در نیمهٔ زمان پخت آن را هم بزنید). وقتی میگو سرخ شد روی آن پیازچهٔ سرخ شده و فلفل بریزید و با ساقه‌های پیازچه سرو نمایید.  
(توجه کنید که پیازچهٔ خرد شده را قبل از پخت نیز می‌توانید اضافه کنید).

### قلیهٔ میگو برای ۳ نفر

#### مواد لازم

۱ عدد

۱ بوته

پیاز متوسط

سیر



میگوی پاک کرده	۳۰۰-۲۷۰ گرم
سبزی ماهی خشک	۳ قاشق غذاخوری (سرپر)
روغن	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
لفل	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
ادویه کاری	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
نمک (در صورت لزوم)	به میزان لازم
برنج نیم دانه	۲-۳ قاشق غذاخوری
تمبر هندی	$\frac{1}{4}$ بسته
آب	۴ لیوان

### طرز تهیه

پیاز را پوست گرفته خلال کنید و با روغن در یک ظرف مناسب مایکروفر به مدت ۳ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات (با درب بسته) در مایکروفر قرار دهید. سپس سیر پاک و خرد شده را با زردچوبه به پیاز اضافه کرده، ۴ دقیقه دیگر با درجه ۸۰۰ وات تفت دهید. سپس سبزی ماهی (که قبلاً خیس کرده و آب آن را گرفته‌اید)، فلفل و ادویه را اضافه کرده ۱ دقیقه با درجه زیاد تفت دهید.

میگو را اضافه کرده خوب هم بزنید تا کاملاً با مواد درون ظرف مخلوط شود و ۵ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات به صورت در باز بپزید. تمبر هندی را که از قبل با ۲ لیوان آب خیسانده‌اید، چنگ زده از صافی رد کنید تا هسته‌های آن جدا شود. آب صاف شده را نگه داشته و ۲ لیوان آب باقیمانده را به هسته‌ها اضافه کرده دوبار چنگ بزنید (بطوریکه هسته‌ها کاملاً تمیز و براق شود) و از صافی رد کنید و به ۲ لیوان آب تمبر قبلی اضافه کنید. آب تمبر و برنج نیم دانه را (که کاملاً تمیز کرده و شسته‌اید) به قابلمه حاوی میگو اضافه کرده هم بزنید. آن را مزه کنید و اگر لازم داشت کمی نمک اضافه کنید (تمبر هندی خود دارای نمک است و معمولاً نیازی به اضافه کردن نمک نیست). قابلمه را به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (۸۰۰ وات) با درب بسته در مایکروفر قرار داده و پس از چند دقیقه وقفه، به مدت ۲۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات عمل پخت را تکمیل کنید.



## میگو با کره

## مواد لازم برای ۴ نفر

کره یا مارگارین	۱۰۰ گرم
سیر، ریز خرد شده	۳ تا ۶ حبه
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خشک شده یا اورگانو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
میگوی پوست کنده	۴۵۰ گرم

## طرز تهیه

۱- در یک ظرف کم عمق مایکروفر همه مواد، به جز میگو را ریخته مخلوط کنید و به صورت روباز به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود) با درجه زیاد بپزید و در این فاصله دوبار آن را هم بزنید.

۲- میگو را داخل سس کره آماده شده غلتانده و درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که میگوها جمع شوند و صورتی رنگ گردد) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به صورت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.





## آمنداین<sup>۱</sup> فیله ماهی



زمان پخت: ۱۰ دقیقه

مواد لازم برای ۲ الی ۳ نفر

خلال بادام	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
کره یا مارگارین	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
فیله ماهی	۴۵۰ گرم
نمک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
شوید	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری

1. Fillet of fish Amandine.



۱ قاشق چایخوری

۱ قاشق چایخوری

جعفری تازه خرد شده

آب لیمو

## طرز تهیه

خلال بادام و کره را در یک ظرف (۲۲ سانتی متری) مناسب میکروفر گذاشته و بدون این که درب آن را ببندید به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که کره و خلال بادام طلایی شود)، بعد بادام‌ها را درآورده و کنار بگذارید. سپس ماهی را در ظرفی که کره در آن است بغلتانید تا دو طرف آن کره‌ای شود بعد نمک، شوید، فلفل، جعفری و آب لیمو را روی آن بپاشید و فیله را پیچانده در ظرف بگذارید و با کاغذ مومی یا پارافینه بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، پوشش روی ظرف را برداشته بادام‌ها را روی ماهی بریزید و دوباره روی ظرف را پوشانده به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که ماهی با چنگال ورقه شود). قبل از سرو ۴ دقیقه صبر کنید و با حلقه‌های لیموترش و سرشاخه‌های جعفری تزئین کنید و پودر فلفل قرمز شیرین روی آن بپاشید.

## فیله ماهی با قارچ

زمان پخت: ۵ دقیقه

مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

۴۵۰ گرم	فیله ماهی
۲ قاشق غذاخوری	کره یا مارگارین
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	آب لیمو
۲ قاشق غذاخوری	سرکه سفید
۲ عدد	پیاز سبز حلقه شده
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	قارچ ورقه شده
۱ عدد	گوجه پوست گرفته و حبه‌ای خرد شده
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	نمک



## طرز تهیه

فیله‌ها را در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد  $12 \times 7 \times 2$  اینچ (اینچ =  $2/5$  سانتی متر) طوری قرار دهید که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه بیرونی ظرف باشد. تکه‌های کره را در چند نقطه از فیله‌ها قرار دهید. آب لیمو را در سرکه ریخته هم بزنید و با بقیه مواد روی فیله‌ها بریزید، سپس درب ظرف را با کاغذ روغنی پوشانده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید ۵ دقیقه بعد از پخت، غذا را سرو کنید.

## نکته

این غذا را می‌توانید به ترتیب زیر برای ۲ نفر آماده کنید:  
۲۰۰ الی ۲۵۰ گرم فیله ماهی (۲ قطعه)، ۱ عدد گوجه کوچک و بقیه مواد لازم را همگی نصف کنید و زمان پخت را هم  $2/5$  الی ۳ دقیقه در نظر بگیرید.

## معجون میگو<sup>۱</sup>





زمان پخت: ۱۴ الی ۱۵ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ - ۶ نفر

پیاز سبز، حلقه نازک شده	۴ عدد
کرفس، خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
فلفل دلمه، خرد شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه
کره یا مارگارین	۲ قاشق غذاخوری
سیر، له شده	۱ حبه
گوجه، خرد شده	۴۵۰ گرم
رب گوجه	قوطی ۱۷۰ گرمی
نمک	۱ قاشق چایخوری
جعفری خشک	۲ قاشق چایخوری
گرد فلفل	۱ قاشق چایخوری
میگوی پخته تازه یا منجمد	۱ بسته ۳۰۰ گرمی

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب میکروفر، پیاز سبز، کرفس، فلفل دلمه، کره و سیر را مخلوط کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که رنگ پیاز سبز شفاف شود) بقیه مواد را اضافه کرده، هم بزنید و با درب بسته ۵ دقیقه با درجه ۸۰ درصد بپزید. مجدداً غذا را هم زده و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه دیگر (با درب بسته) با درجه ۸۰ درصد بپزید (یا زمانی که کاملاً داغ شود) بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت، روی برنج پخته داغ بریزید و سرو نمایید.





## ماهی سالمون با سُس کره لیمو

زمان پخت: ۱۰ الی ۱۲ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

آب داغ	۱/۵ پیمانه
سرکه سفید	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
فلفل	به میزان لازم
لیمو، حلقه شده	۱ عدد
برگ بو	یک پر
پیاز، رنده شده	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
ماهی سالمون	۴ قطعه کوچک یا ۲ عدد بزرگ
سُس کره لیمو (به قسمت سُس ها مراجعه شود)	

### طرز تهیه سالمون

در یک ظرف بیضی مناسب مایکروفر، آب، سرکه، فلفل، لیمو، برگ بو، پیاز و نمک را مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که کاملاً به جوش آید) به دقت قطعات سالمون را در مایع داغ قرار دهید و درب ظرف را با پوشش پلاستیکی (مناسب مایکروفر) بپوشانید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که گوشت ماهی پخته شود). پس از پایان زمان پخت ۵ دقیقه صبر کنید تا عمل پخت کامل شود.

### نکته

- ۱- به جای سُس کره و لیمو در این دستور غذایی می توان از سُس خامه ترش استفاده کرد (البته بخاطر داشته باشید که سُس کره و لیمو جایگزین عالی برای سُس خامه<sup>۱</sup> می باشد).
- ۲- برای کاهش مقدار کالری این غذا می توانید سُس را حذف کرده و با قاچ های لیمو و جعفری خرد شده سرو نمایید.
- ۳- دیگر انواع ماهی را می توان جایگزین سالمون کرد.

۱. به قسمت سُس ها مراجعه شود.



## کوکتل ماهی ترش و شیرین

### مواد لازم برای ۴ نفر

ماهی کوکتل یا ماهی قطعه قطعه شده	۵۰۰ گرم
فلفل دلمه قرمز، خرد شده	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
موسیر سبز، خرد شده	۳ عدد

### مواد لازم برای تهیه سُس

آب داغ	۱ پیمانه
شکر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سرکه سفید	$\frac{1}{2}$ پیمانه
آرد برنج یا ذرت	۱ قاشق غذا خوری
سُس سویا <sup>۱</sup>	۱ قاشق غذا خوری

### طرز تهیه

فلفل و پیاز را در یک ظرف کم عمق با هم مخلوط کرده درب ظرف را ببوشانید و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. ماهی و سُس را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه (۶۰۰ وات) بپزید. سپس موسیر اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.

### طرز تهیه سُس

در یک کاسه، شکر را در آب داغ حل کنید. آرد، سرکه و سُس سویا را با هم مخلوط کرده به شکر و آب اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که سُس به جوش آید و غلیظ شود) بپزید و بعد از ۱ دقیقه آن را هم بزنید.



## میگوی سیردار

مواد لازم برای ۴ نفر

میگو	۱ کیلو گرم
روغن	۱ پیمانه
کره	۱۲۵
سیر، له شده	۸ حبه
فلفل قرمز کوچک خرد شده	۲ عدد
جعفری، خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

میگو را پوست کنده کمر آن را تمیز کنید. روغن، کره، سیر و فلفل را به طور مساوی بین ۴ ظرف جداگانه تقسیم کنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که روغن غلغل بزند) سپس میگو را اضافه کرده به مدت ۱ الی ۲ دقیقه دیگر با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که رنگ میگوها صورتی شود) این غذا را بلافاصله پس از پخت با جعفری خرد شده و آبلیمو مزه دار کنید و میل نمایید.





## ماهی با قارچ و سس



### مواد لازم برای ۶ نفر

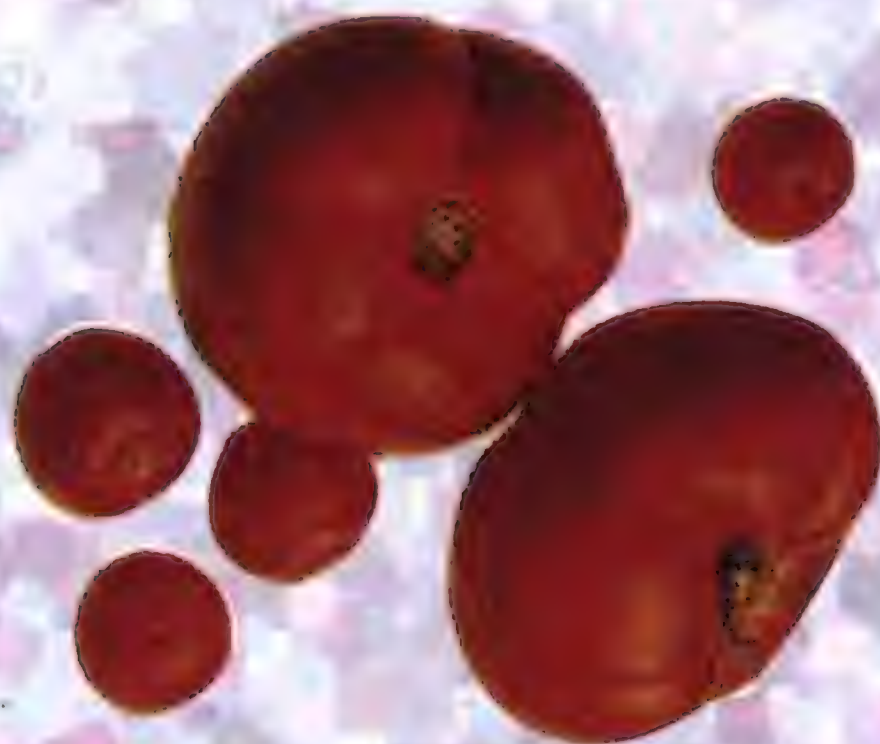
ماهی سفید	۶ فیله
کره	۱۵ گرم
پیاز، خرد شده	۱ عدد
سیر، له شده	۱ حبه
گوجه، پوست گرفته و خرد شده	۳ عدد
قارچ، ورقه شده	۱۲۵ گرم



سرکه سفید	۱ قاشق غذاخوری
ریحان	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
مایونز	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق چایخوری
موسیر سبز، خرد شده	۳ عدد
آرد برنج یا ذرت	۲ قاشق چایخوری
سرکه (اضافی)	۱ قاشق مرباخوری

### طرز تهیه

پوست و استخوان ماهی را جدا کرده و کره، پیاز و سیر را در یک کاسه به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس گوجه، قارچ، سرکه و ریحان را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و مایونز، پوست لیمو و موسیر را با هم مخلوط کرده و روی سمت پوستی فیله‌های ماهی پراکنده کنید بعد آن را پیچانده و در یک ظرف مسطح قرار دهید (رو به پایین و در یک لایه دایره‌ای) و مخلوط گوجه را روی آن بریزید و درب آن را بسته به مدت ۷ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که ماهی پخته شود). ماهی را از ظرف در آورده گرم نگه دارید. مخلوط آرد را داخل ظرفی که ماهی قبلاً در آن بوده هم بزنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا زمانی که مخلوط به جوش آید و غلیظ شود). طی زمان پخت یک بار هم بزنید و سپس سس را روی ماهی بریزید.





## ماهی و سبزیجات در کیسه مخصوص پخت



### نکته

وقتی کیسه را می‌خواهید باز کنید مراقب بخار باشید.

### مواد لازم برای ۴ نفر

ماهی	۴ قطعه
کره	۳۰ گرم
پیاز، حلقه شده	۱ عدد
گوجه، پوست گرفته حلقه شده	۲ عدد
فلفل دلمه، حلقه شده	۱ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
سرکه سفید	۴ قاشق غذاخوری



۱ قاشق چایخوری  
۱ قاشق غذاخوری  
۳ قاشق چایخوری  
۲ قاشق غذاخوری

ترخون خشک  
پیازچه، خرد شده  
آرد برنج یا ذرت  
آب

### طرز تهیه

کره، پیاز، گوجه و فلفل را در یک کیسه مخصوص پخت مخلوط کرده، درب کیسه را پیچانده زیر قسمت انتهایی آن قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس ماهی را روی سبزیجات داخل کیسه قرار دهید و آب لیمو، سرکه، ترخون و پیازچه را روی آن بریزید و بعد آن را پیچانده قسمت اضافی را زیر کیسه قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید. مایع آن را به دقت داخل یک کاسه کوچک ریخته (ماهی و بقیه مواد را در کیسه نگهدارید تا گرم بماند) در مخلوط آب و آرد هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که سُس بجوشد و غلیظ شود) ماهی و سبزیجات را در بشقاب قرار داده و سُس را روی آن بریزید.

### ماهی سالمون با لیمو ترش و سُس مایونز



زمان آماده سازی: ۲۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۳ دقیقه



## مواد لازم برای ۴ نفر

سرکه سفید	۴ قاشق غذاخوری
دانه فلفل	۳ عدد
برگ بو	۱ پر
ماهی سالمون یا قزل الا یا آزاد اقیانوسی	۴ عدد ( هر کدام ۲۵۰ گرم وزن داشته باشد)
آبلیمو ترش	۱ عدد (آب آن را بگیرید)
زرده تخم مرغ	۳ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
کره قطعه قطعه شده	۱۵۰ گرم

## طرز تهیه

- ۱- در تمام طول پخت از درجه ۱۰۰ درصد قدرت (زیاد) استفاده کنید.
- ۲- سرکه، دانه فلفل و برگ بو را در یک قابلمه ۱ لیتری قرار دهید و به مدت ۳ دقیقه بپزید سپس آن را صاف کرده مایع را نگه دارید.
- ۳- ماهی سالمون را در یک سینی بزرگ مناسب مایکروفر قرار داده و مطمئن شوید که قسمت های ضخیم تر و گوشتی هر ماهی (یا قطعه ماهی) رو به لبه بیرونی سینی قرار گرفته است. سپس آب لیموترش را روی آن ها بپاشید و با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر روی آن را بپوشانید.
- ۴- به مدت ۶ الی ۸ دقیقه آن را بپزید و مایع پخت آن را جدا کرده نگه دارید و روی سالمون را بپوشانید و کنار بگذارید.
- ۵- زرده تخم مرغ را با مخلوط سرکه نگه داشته شده در یک ظرف ۴ پیمانه ای هم بزنید و سپس در مایع پخت ماهی هم زده و نمک و فلفل بزنید و به مدت ۱ دقیقه بپزید.
- ۶- کره را در یک ظرف ۲ پیمانه ای قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه بپزید (یا تا زمانی که کره آب شود) و کم کم کره را داخل مخلوط زرده تخم مرغ هم بزنید و آن را به مایکروفر برگردانده و به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه دیگر حرارت دهید و هر ۱۰ ثانیه یک بار هم بزنید.
- ۷- ماهی سالمون را به بشقاب سرو منتقل کرده و سس را روی آن بریزید و با جعفری فرنگی یا سبزی معطر دیگر تزئین کنید و با سیب زمینی استامبولی و هویج و نخودفرنگی پخته سرو نمایید.



## خورش ماهی تن با سبزیجات (ایتالیایی)

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری
قارچ ورقه شده	۱۷۵ گرم یا $1\frac{1}{4}$ پیمانه
سیر له یا رنده شده	۱ حبه
فلفل قرمز تخم گرفته و خرد شده	نصف یک عدد
پوره گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آب گوجه (که تخم گرفته باشد)	۳۰۰ میلی لیتر یا $1\frac{1}{4}$ پیمانه
نخود سبز تازه یا منجمد	۱۱۵ گرم
ترشی فلفل سبز که صاف و له شده باشد	۱ الی ۲ قاشق غذاخوری
ماکارونی لوله ای	۲۷۵ گرم یا $2\frac{1}{4}$ پیمانه
کنسرو ماهی تن که روغن آن گرفته شده باشد	۲۰۰ گرم
پیازچه که گردگرد یا اوریب شده باشد	۶ عدد





## طرز تهیه

۱- روغن، قارچ، سیر و فلفل را در یک کاسه میکروفر ریخته در آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه در میکروفر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. سپس رب گوجه را اضافه کرده هم بزنید و سپس آب گوجه و نخود سبز و مقداری یا همه فلفل له شده را (با توجه به این که چقدر دوست دارید سس تند باشد) اضافه کنید.

۲- در کاسه را بپوشانید و میکروفر را به مدت ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید.

۳- تن را به خورش اضافه کرده میکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا حرارت ببیند، سپس پیازچه را در آن ریخته هم بزنید این خورش را روی ماکارونی پخته و آبکش شده بریزید و سرو نمایید.

## ماهی ترش و شیرین

این خوراک خوشمزه و مغذی را می‌توانید با برنج و کلم یا اسفناج سرخ شده به عنوان یک غذای سبک و خوشمزه برای ناهار صرف کنید.

### مواد لازم برای ۴ نفر

سرکه سیب	۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری
سس سویا (صفحه ۴۷)	۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
آرد ذرت یا برنج	۲۵ گرم یا $\frac{۱}{۴}$ قاشق غذاخوری
آب	۱ پیمانه یا ۲۵۰ میلی‌لیتر
فلفل دلمه سبز دانه گرفته شده و خلال شده	۱ عدد
کنسرو آناناس	۲۲۵ گرم
گوجه پوست کنده و رنده شده	۲۲۵ گرم
قارچ ورقه شده	۲۲۵ گرم یا ۲ پیمانه
تکه‌های ضخیم فیله ماهی	۶۷۵ گرم



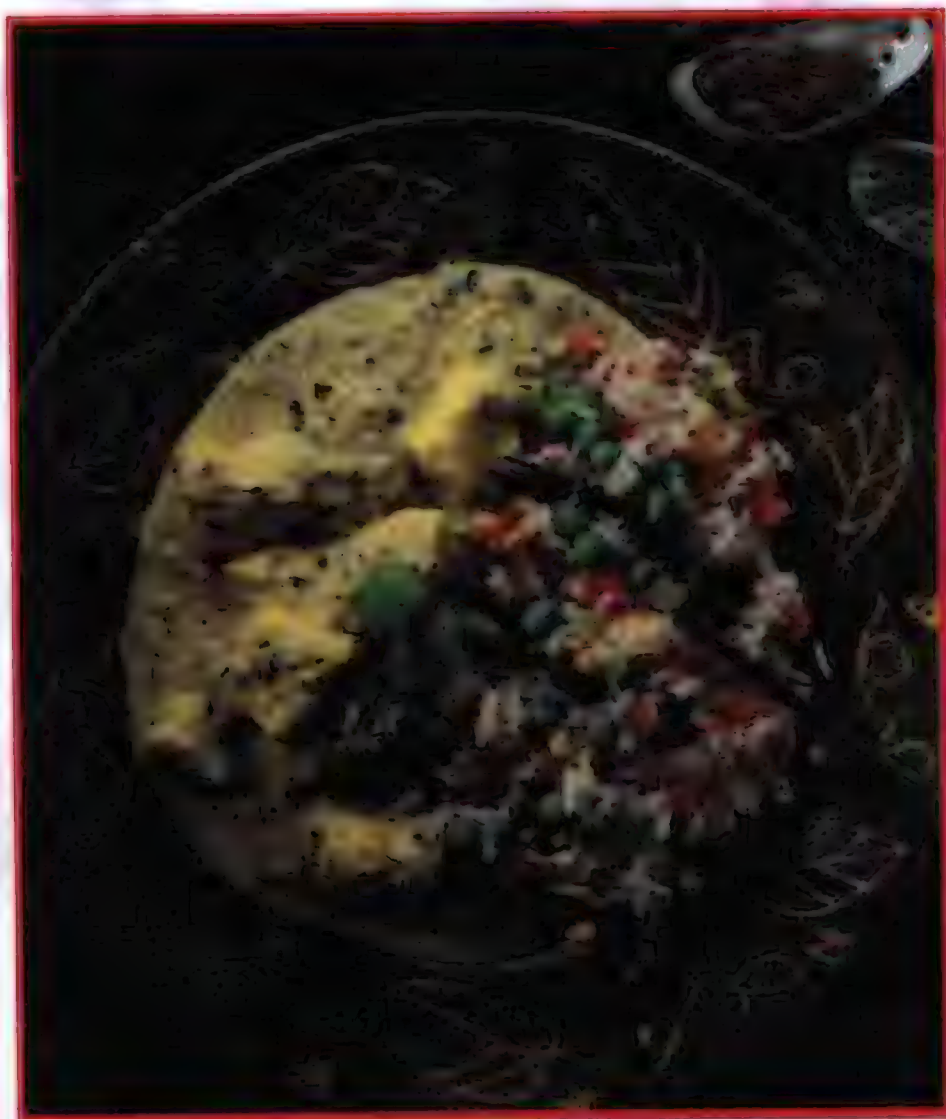
۵۰ گرم یا  $\frac{1}{4}$  پیمانه  
به میزان لازم

شکر  
نمک و گرد فلفل سیاه

- ۱- سرکه، سُس سویا، شکر و رُب گوجه را در یک کاسه مایکروفر با هم مخلوط کنید. سپس کم کم آب را به آرد اضافه کرده هم بزنید تا یک خمیر نرم به دست آید، سپس این خمیر را به مواد داخل کاسه اضافه کرده خوب هم بزنید. مایکروفر را به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید تا جوشیده، صاف و غلیظ شود.
- ۲- فلفل دلمه سبز، کنسرو آناناس (با آب آن)، گوجه و قارچ را به سُس اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت آن را هم بزنید سپس نمک و فلفل بزنید و آن را مزه کنید.
- ۳- ماهی را به صورت یک لایه در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده و سُس را روی آن می ریزیم. در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد می گذاریم (ظرف را ۲ بار طی پخت بچرخانید) پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.





کاری<sup>۱</sup> ماهی (هندوستان)

## مواد لازم برای ۴ نفر

۱/۴ قاشق چایخوری	زردچوبه
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱/۴ قاشق چایخوری	نمک
۴ قطعه	فیله ماهی
۱ عدد	پیاز، خرد یا رنده شده
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای درشت، خرد شده
۱ حبه	سیر، له یا رنده شده
۲۵ گرم یا ۱/۴ پیمانه	بادام هندی
۱/۴ قاشق چایخوری	دانه رازیانه
۲ قاشق غذاخوری	پودر نارگیل

۱. در میان ما ایرانیان، خورش هندی به نام «کاری» معروف است. ادویه‌های هم که عطر و طعم خاص این خورش را باعث می‌شود غالباً «کاری» یا «پودر کاری» نام دارد. «کاری» نامی است که انگلیسی‌ها روی خورش هندی گذاشته‌اند و آنچه ما به این نام می‌شناسیم صورت انگلیسی خورش هندی است، که با صورت اصلی تفاوت دارد.



روغن	۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خشک	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
زیره	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
زیره ساییده	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
آب	۱۵۰ میلی لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه
خامه کم چربی	۱۷۵ میلی لیتر یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه
گشنیز تازه، ساطوری	۳ قاشق غذاخوری
گشنیز پاک کرده برای تزئین غذا	
برنج و سبزیجات برای سرو با غذا	

### طرز تهیه

- ۱- زردچوبه، آب لیمو و  $\frac{۱}{۴}$  قاشق چای خوری نمک را با هم مخلوط کرده سپس آن مخلوط را روی ماهی‌ها بمالید. روی آن را پوشانده و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا این مواد جذب ماهی شود.
- ۲- پیاز، سیر، بادام هندی، رازیانه و نارگیل را در یک مخلوط کن یا غذا ساز ریخته تا به صورت خمیر درآید و با قاشق خمیر را در یک کاسه بریزید و کنار بگذارید.
- ۳- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته، دانه‌های زیره را بدان اضافه کرده و در مایکروفر به مدت ۱ الی  $\frac{۱}{۵}$  دقیقه (یا تا زمانی که دانه‌ها بالا و پایین بجهند) روی درجه زیاد بگذارید، سپس خمیر، گشنیز خشک، زیره (ساییده)، نمک و آب را اضافه کرده خوب مخلوط کنید روی آن را بپوشانید و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.
- ۴- خامه و گشنیز تازه را در آن ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در نیمه پخت غذا را هم بزنید.
- ۵- به آرامی با ماهی مخلوط کنید و روی آن را پوشانده در مایکروفر به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. با گشنیز آن را تزئین کرده و با برنج سبزیجات که طرز تهیه آن قبلاً آمده (صفحه ۸۰) یا پلو سرو کنید.



## نکته

ادویه جات درسته و آسیاب شده، لیمو، سیر، فلفل و نارگیل یک سُس عالی را تشکیل می دهد. گشنیز تازه و خامه کم چربی موجب متعادل شدن طعم و مزه سُس می شود.

## کاری میگو



کاری میگو با نارگیل و مخلوطی از ادویه جات، معطر و خوشمزه تر می شود.

## مواد لازم برای ۴ نفر

۶۷۵ گرم	میگوی ببری یا خال دار بزرگ پخته نشده
۴ عدد	فلفل قرمز شیرین <sup>۱</sup> ، خشک شده
۵۰ گرم یا ۱ پیمانه	نارگیل خشک
۱ قاشق چایخوری	دانه های خردل سیاه شده

۱. (redchilli) فلفل قرمز درشتی است که عطر قوی و رنگ قرمز مایل به جگری دارد ولی تند نیست



۱ عدد	پیاز بزرگ، خرد شده
۴۵ میلی لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری	روغن
۴ پر	برگ بو
۱ قاشق مرباخوری	زنجبیل تازه، رنده شده یا زنجبیل خشک، ساییده
۲ حبه	سیر له شده
۱ قاشق غذاخوری	پودر گشنیز خشک
۱ قاشق چایخوری	گرد چیلی
۱ قاشق چایخوری	نمک
۴ عدد	گوجه فرنگی که ریز خرد شده باشد
۱۷۵ میلی لیتر یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه	آب
	برنج ساده برای سرو غذا



### طرز تهیه

- ۱- میگوها را پوست بگیرید، یک چاقوی تیز را وسط پشت هر میگو بکشید تا شکافی ایجاد شده و به دقت روده باریک و سیاه آن را بیرون بکشید.
- ۲- فلفل قرمز خشک، نارگیل، دانه‌های خردل و پیاز را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید و آن مخلوط را در یک مخلوط‌کن یا غذاساز به صورت خمیر (نه خیلی نرم) در آورید.



۳- روغن و برگ بوها را در کاسه مایکروفر ریخته، زنجبیل و سیر را به آن اضافه کرده روی آن را با روکش پلاستیکی مایکروفر پوشانده و ۲ دقیقه مایکروفر را روی درجه زیاد بگذارید و طی این مدت ۲ بار آن را هم بزنید.



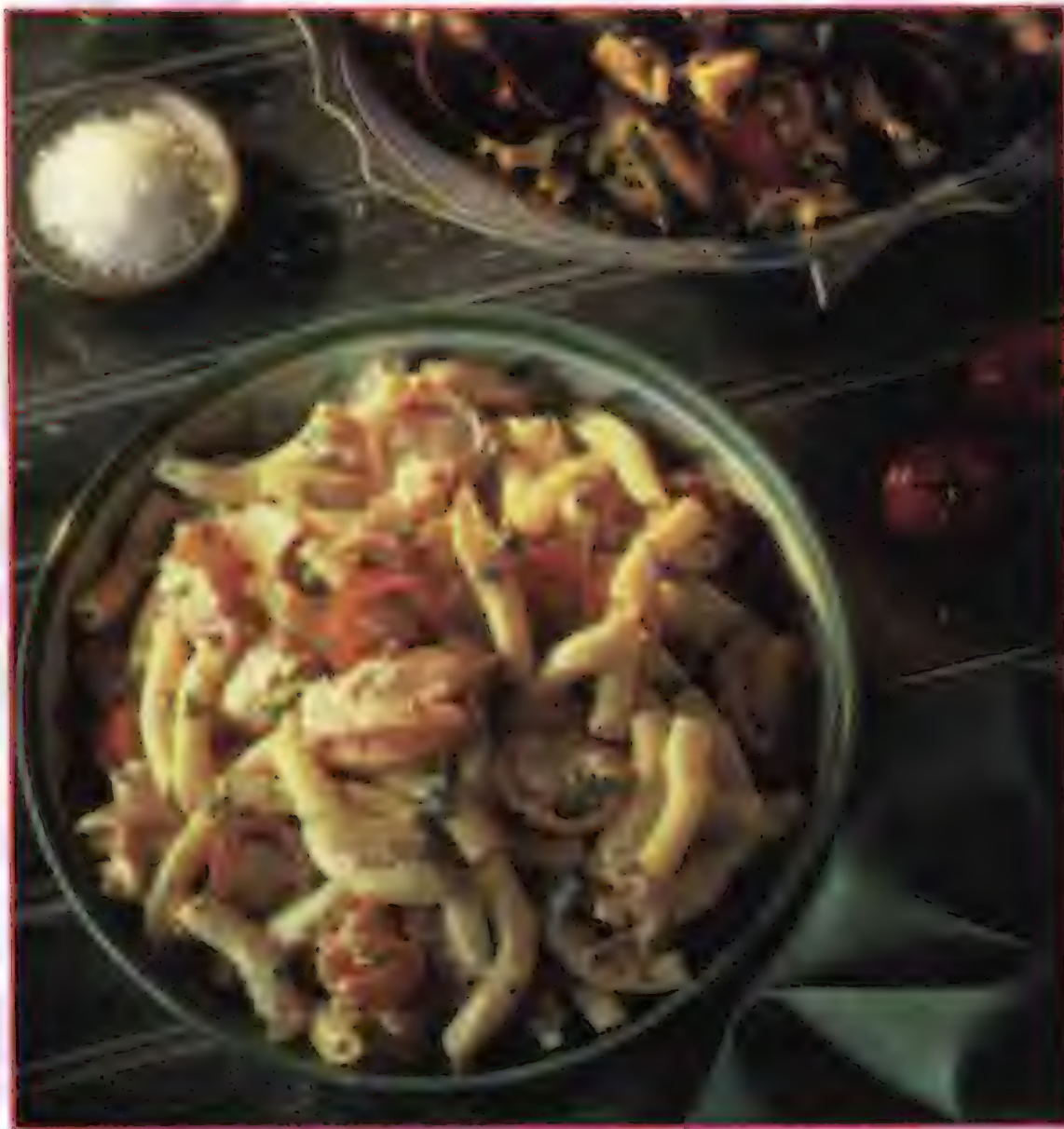
۴- گشنیز، پودر فلفل، نمک و خمیر را اضافه کرده هم بزنید، سپس روی آن را پوشانده و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت یک بار هم بزنید.

۵- گوجه فرنگی و آب را اضافه کرده هم بزنید، سپس در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت هم بزنید تا کم کم غلیظ شود.

۶- میگو را به آن اضافه کرده مخلوط کنید و در آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد (یا تا وقتی که میگوها صورتی و لبه‌های آن‌ها به آرامی جمع شود) بگذارید و با چلوی ساده سرو نمایید.



## ماکارونی با سالمون و سُس جعفری



### مواد لازم برای ۴ نفر

۴۵۰ گرم	فیله سالمون <sup>۱</sup> پوست کنده
۲۲۵ گرم یا ۳ پیمانه	ماکارونی فرمی
۱۷۵ گرم	گوجه فرنگی ریز دو نیم شده
۱۵۰ میلی لیتر یا $\frac{2}{3}$ پیمانه	خامه فرانسوی کم چربی
۳ قاشق غذاخوری	جعفری تازه خرد شده
نصف ۱ عدد	پوست پرتقال، ریز رنده شده
	نمک و گرد فلفل سیاه به میزان دلخواه

### نکته

اگر خامه فرانسه کم چربی در دسترس نباشد از نوع معمولی یا پر چرب آن استفاده کنید.

۱. به جای سالمون می‌توانید از انواع دیگر ماهی استفاده کنید.



## طرز تهیه



- ۱- ماهی سالمون را تکه تکه لقمه‌ای کرده و در یک بشقاب میکروفر بچینید و با یک کاغذ جاذب چربی یا حوله کاغذی بپوشانید. میکروفر را به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت آن‌ها را جابه‌جا کنید و بعد ۵ دقیقه صبر کنید.
- ۲- ماکارونی را در یک دیگ آب جوش ریخته و با توجه به دستورات روی پاکت آن را بپزید.
- ۳- ماکارونی را در ۱/۵ لیتر آب جوش با ۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق چای‌خوری روغن) در یک کاسه بزرگ میکروفر ریخته و در میکروفر به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.
- ۴- ماکارونی را آبکش کرده با گوجه و ماهی سالمون پخته مخلوط کنید. خامه، جعفری ساطوری، پوست پرتقال رنده شده و فلفل را مخلوط کرده ماهی و ماکارونی را با این سس آغشته و داغ میل کنید.





## ماهی سالمون درسته

مواد لازم برای ۶ - ۸ نفر

۱/۸ کیلوگرم

۱ عدد

به مقدار کافی

ماهی درسته سالمون

لیمو ترش درشت قاچ شده

نمک و گرد فلفل سیاه

قاچهای لیمو، برشهایی از خیار و چند شاخه شوید برای تزئین

### طرز تهیه

۱- ماهی سالمون را شسته و درون و بیرون آن را خوب خشک کنید چند سوراخ در چند جای پوست آن ایجاد کنید (تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود) و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید.





۲- چند قاچ لیمو درون شکم سالمون قرار دهید و بیشتر آن‌ها را به سمت سر ماهی قرار دهید. ادویه و نمک زده و چند قطره آب جوش (به منظور مرطوب کردن ماهی) روی آن بریزید.



۳- با یک کاغذ جاذب چربی یا روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر که آن را سوراخ کرده‌اید، روی آن را بپوشانید و در مایکروفر به مدت ۲۰ الی ۲۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار ظرف را بچرخانید و ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند (اگر صفحه گردان دارد نیازی به چرخاندن نیست) و سپس بلافاصله غذا را داغ سرو کنید و اگر می‌خواهید سرد سرو کنید بگذارید کاملاً سرد شود سپس در آن را بردارید.

۴- برای سرو با سُس هلندی (به بخش سُس‌ها مراجعه شود)، پوست آن را کنده و سالمون را به یک ظرف حرارت دیده سرو منتقل کنید و در حالی که دارید سُس را آماده می‌کنید آن را گرم نگه دارید.

۵- برای این که آن را سرد و در همان روز سرو کنید، پوست آن را از ماهی پخته جدا کرده و آن را در یک سینی بزرگ بگذارید و با قاچ‌های لیمو، باریک‌های خیار و دسته‌های شوید تزئین کنید.









فصل چهارم

## گوشت و ماکیان (مرغ، خروس و بوقلمون)









## پخت خوراک‌های گوشتی

مایکروفر برای پخت خورش یا خوراک بسیار عالی است، رنگ سبزیجات تازه و روشن باقی می‌ماند و بافت آن‌ها قوام و تردی خود را بدون این که له شوند حفظ می‌کنند گوشت نیز تردتر و خوش طعم می‌شود.

توجه به نکات زیر در پخت خورش یا خوراک به شما کمک خواهد کرد:

- بسیاری از خوراک‌ها را می‌توان از قبل تهیه کرد و در یخچال یا فریزر گذاشت و بعداً در مایکروفر گرم کرد.
- معمولاً درب خورش‌ها یا گوشت‌های آب‌پز را باید طی زمان پخت بسته نگه داشت (یا با پوشش پلاستیکی مخصوص یا درب خود ظرف).
- همیشه پس از پخت خورش بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه (با توجه به مقدار آن) بماند و سپس سرو نمایید، این وقفه زمانی موجب می‌شود که عمل پخت در نقاط مرکزی غذا تکمیل شود.
- اگر مواد مصرفی داخل خورش یا خوراک‌های دیگر را به یک اندازه برش دهید بهترین نتیجه را خواهید گرفت و گاه‌گاهی غذا را هم بزنید تا حرارت به طور یک‌نواخت توزیع شود و اگر مواد تشکیل دهنده خوراک دارای اندازه‌های متفاوتی هستند تعداد دفعات هم زدن را بیشتر کنید.
- خوراک‌هایی که گوشت آن‌ها زیاد تُرد نیست (و کمی دیر می‌پزد) باید مدت طولانی‌تری با درجه کم‌تر مانند ۴۰ درصد قدرت (۲۰۰ الی ۲۵۰ وات) یا ۵۰ درصد (۳۰۰ وات) آهسته بجوشند و پخته شوند، هم‌چنین خوراک‌هایی که دارای مواد نرم و لطیفی مثل خامه یا سس پنیر هستند اغلب به درجه کم‌تری (نسبت به گوشت‌های کبابی یعنی ۷۰ درصد)



نیاز دارند و برای پنیری که روی غذا در ۱ یا ۲ دقیقه آخر پخت غذا استفاده می شود نباید از درجه بیش از ۷۰ درصد استفاده کرد.

در خوراک هایی که باید سریع تهیه شوند، وقتی می خواهید از کرفس، پیاز، فلفل سبز و هویج استفاده کنید باید قبل از این که به بقیه مواد اضافه شوند تفت داده شوند، هم چنین برنج و رشته نیز باید جداگانه پخته شود و بعد به گوشت، ماهی و مرغ پخته اضافه شود و برای این نوع دستورات غذایی از درجه ۸۰ درصد یا درجه زیاد (ماکزیمم یا صد درصد) استفاده کنید.

## سه روش برای کباب یا سرخ کردن گوشت

- ۱- گوشت را طوری روی شبکه مناسب مایکروفر (در یک ظرف مناسب آن) قرار دهید که سمت چربی دار آن به طرف پایین باشد این کار موجب می شود که گوشت بالای چربی و مایع حاصل از پخت قرار بگیرد و طعم و ظاهر آن بهتر عمل آید. (چربی و مایع را وقتی زیاد شد باید خارج کنید تا از پاشیده شدن به اطراف و از طعم آب پز گرفتن جلوگیری شود. گوشت را ۱ الی ۳ بار طی زمان پخت (با توجه به سائز و ضخامت گوشت) زیرورو کنید تا مایع به همه قسمت های آن مالیده شده و گوشت را مرطوب نگه دارد و گاه گاهی با برس، سسی را که احیاناً از قبل آماده کرده اید (سس گوجه یا کره) روی گوشت بمالید تا روی آن حالت نارنجی پیدا کند.
- ۲- همه سطوح گوشت را با استفاده از یک ظرف مخصوص برشته کردن که از قبل حرارت داده اید برشته کنید و سپس میزان قدرت را برای زمان باقیمانده پخت کاهش دهید. در حالتی که گوشت کبابی زمان وقفه را طی می کند (زمان پس از پخت) از ظرف مخصوص برشته کردن (تابه مایکروفر) برای پخت سبزیجات یا درست کردن عصاره غلیظ گوشت (gravy) استفاده کنید.
- ۳- از روش پخت مرکب گریل و مایکروفر برای ایجاد مزه و ظاهر سنتی گوشت کبابی استفاده کنید (در مایکروفرهایی که مجهز به گریل هستند) و در غیر این صورت سطوح گوشت را در یک ماهی تابه روی گاز با کمی روغن برشته کنید و عمل پخت را با مایکروفر تکمیل نمایید. (یا اول گوشت را با مایکروفر پخته و سپس در فر معمولی برشته کنید).

## میزان قدرت های پیشنهادی

از قدرت ۱۰۰ درصد (ماکزیمم) برای ۵ تا ۱۰ دقیقه اول استفاده کنید و سپس درجه را به ۵۰ الی ۷۰ درصد کاهش دهید تا عمل پخت تمام شود. هر چه درجه کمتر باشد آب



بیشتری در آن باقی می ماند. از یک دماسنج نیز می توانید برای پخت گوشت به میزان دلخواه استفاده کنید.

## راهنمای پخت مرغ و دیگر پرندگان

به هنگام پخت مرغ درسته بهتر است از دماسنج خود مایکروفر (در مایکروفرهایی که این وسیله را دارند) یا دماسنج مناسب مایکروفر استفاده کرد و باید دماسنج را در قسمت گوشتی و سفت ماهیچه ای درون آن طوری جا دارد که با استخوان تماس پیدا نکند. مرغی که با مخلوط پودر سوخاری پوشانده شده، اگر بدون درپوش پخته شود راحت تر تُرد و برشته می شود. گوشت های سفت (بعضی پرندگان شکاری) باید با درجه ۷۰ درصد روی سه پایه مخصوص کباب مایکروفر پخته شود و در صورت لزوم کمی روغن روی آن ریخته شود (یا با برس مالیده شود). برای کسب نتیجه بهتر باید چنین گوشت هایی را قبلاً در مخلوطی از سرکه و پیاز و ادویه جات خوابانید.

### نکات زیر را در هنگام پخت مرغ و دیگر پرندگان در نظر بگیرید:

- ۱- مرغ منجمد را قبل از این که بپزید بگذارید کاملاً یخ آن آب شود
- ۲- شکم آن را خالی کرده مرغ را زیر آب سرد بشویید و بعد آن را خشک کنید.
- ۳- قبل از پخت مرغ را با سس مخصوص برشته کردن برس بزنید.
- ۴- به هنگام پخت مرغ درسته (یا دیگر پرندگان) آن را روی سه پایه مخصوص مایکروفر در یک ظرف مناسب مایکروفر که به اندازه کافی بزرگ باشد (تا مایع آن سرریز نشود) قرار دهید.
- ۵- در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید.
- ۶- مرغ (یا دیگر پرندگان درسته) را با کاغذ روغنی به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید (تا قطرات چربی به درون فر نیاشد). در اواخر طبخ ممکن است از قطعات کوچک فویل برای پوشاندن نوک پاها و بال ها یا نواحی استخوانی سینه استفاده شود تا از بیش از حد پخته شدن یا سوختن جلوگیری شود (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید). توجه کنید که کاغذ آلومینیم باید حداقل ۲/۵ سانتی متر از دیواره فر فاصله داشته باشد.
- ۷- قطعات مرغ (یا دیگر پرندگان) را یا با درپوش چینی و یا پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر (طی زمان پخت و زمان وقفه پس از پخت) بپوشانید.
- ۸- از دماسنج که آن را در گوشتی ترین قسمت ران قرار می دهید، استفاده کنید و آن



را روی ۱۸۰ درجه فارنهایت برای مرغ درسته و روی ۱۷۰ درجه برای قطعات مرغ تنظیم کنید (هم چنین سینه بوقلمون) اگر از دماسنج مخصوص مایکروفر نیز استفاده می کنید به همین طریق آن را به کار برید.



۹- زمان وقفه پس از پخت، عمل پخت مرغ را تکمیل می کند، مرغ درسته پخته شده را می توان با فویل در طول زمان وقفه پوشاند.

## بیف استروگانف

مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

کره یا مارگارین	۲۵ گرم
پیاز کوچک خلال شده	۱ عدد
گوشت بدون استخوان (ترجیحاً فیله) که باریک خلال شده باشد	۶۰۰ گرم
قارچ حلقه شده و کمی پودر آویشن	۱۰۰ گرم
نمک	نصف قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آب گوشت (یا آب)	کمی
آرد سفید	۵۰ گرم
خامه یا ماست	۱۲۰ - ۲۴۰ میلی لیتر



## طرز تهیه

- ۱- کره و پیاز را در یک ظرف گرد قرار داده و به صورت در باز به مدت ۳ الی ۵ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که پیاز سرخ شود) و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.
- ۲- گوشت، قارچ و ادویه جات را اضافه کنید و به صورت رو باز به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که گوشت پخته شود) بپزید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.
- ۳- مایع به وجود آمده را از گوشت جدا کرده و در ظرفی که ۶۰۰ میلی لیتر ظرفیت داشته باشد بریزید و به اندازه ای آب گوشت بدان اضافه کنید که حجم آن به ۱۵۰ میلی لیتر برسد. آن را کنار بگذارید و بعد آرد را داخل گوشت ریخته هم بزنید تا مخلوط یک نواخت و صافی به دست آید سپس به آرامی مایع کنار گذاشته شده را به آن اضافه کرده هم بزنید و بدون این که درب آن را ببندید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه (یا تا زمانی که کمی غلیظ شود) با درجه متوسط بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. سپس ماست یا خامه را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۲ الی  $\frac{۱}{۴}$  دقیقه با درجه ذوب کردن یخ در مایکروفر قرار دهید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید. نگذارید که سس بجوشد یا خامه دلمه شود.

## دنده بریانی

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

۱۸۰ میلی لیتر	سس گوجه فرنگی
۱۸۰ میلی لیتر	آب پرتقال یا آب سیب
۲ قاشق غذاخوری	سرکه سیب
۲ قاشق غذاخوری	پیاز ریز خرد شده
۲۵ گرم	شکر سرخ
۱ حبه	سیر له شده
$\frac{۱}{۴}$ الی $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	سس فلفل
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	نمک
۱ کیلو گرم	دنده (با گوشت)



## طرز تهیه

۱- همه مواد، به جز دنده‌ها را در یک کاسه چینی با هم مخلوط کنید و به صورت رو باز به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و بعد آن را کنار بگذارید.

۲- دنده‌ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید و آن‌ها را در یک ظرف گرد مناسب مایکروفر به طوری که زیاد روی هم دیگر را نپوشانند قرار دهید و درب ظرف را بسته به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید و بعد از ۸ دقیقه از شروع زمان پخت آن‌ها را جابه‌جا یا زیرورو کنید، سپس مایع به وجود آمده را جدا کرده و یک بار دیگر آن‌ها را جابه‌جا کنید و سپس آماده شده را روی آن بریزید.

۳- ظرف را به مدت ۱۰ الی ۱۴ دقیقه به صورت رو باز با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی که دنده‌ها پخته و نرم شود). سپس دوباره آن‌ها را جابه‌جا کرده و پس از ۴ دقیقه اول زمان پخت کمی سس اضافی روی آن‌ها بمالید.

## گوشت گوساله با چاشنی پاپریکا

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت گوساله کوچک که به قطعات کوچک ۳ - ۲ سانتی متری	۴۵۰ گرم
تقسیم شده باشد.	
قارچ، ورقه شده	۲۲۵ گرم
آب مرغ	۳۰۰ میلی لیتر
پیاز، ریز خرد یا رنده شده	۵۰ گرم
پاپریکا	۱ قاشق غذاخوری
آویشن	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
سرکه	۳ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۳۷ گرم
خامه ترش (یا ماست)	۲۴۰ - ۱۲۰ میلی لیتر



## طرز تهیه

۱- گوشت، قارچ، آب مرغ، پیاز و ادویه جات را در یک قابلمه پیرکس با هم مخلوط کنید و درب آن را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد و سپس ۳۰ دقیقه با درجه ذوب کردن مواد یخ زده بپزید. در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. اگر دیدید که نوک چنگال به راحتی در گوشت فرو نمی‌رود، آن را ۱۱ دقیقه دیگر با درجه ذوب کردن (۳۰ درصد قدرت) مواد یخ زده بپزید.

۲- سرکه و آرد را با هم مخلوط کرده هم بزنید تا صاف و یک دست شود و آن را داخل گوشت بریزید و هم بزنید. درب ظرف را بسته، به مدت ۲ الی ۴ دقیقه دیگر (یا تا زمانی که مایع آن غلیظ و حالت جافتاده پیدا کند) با درجه زیاد بپزید، سپس خامه یا ماست را اضافه کرده هم بزنید و اگر لازم است دوباره آن را به مدت ۲ الی ۴ دقیقه دیگر با درجه ذوب کردن مواد یخ زده بپزید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید ولی نگذارید به جوش بیاید یا خامه دلمه شود.

## گوشت گوسفند پر چاشنی

مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر

۲۵ گرم	خردل
۲۶ گرم	پیاز، خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون (یا مایع)
۲ حبه	سیر، له شده
۲ قاشق غذاخوری	جعفری، خشک شده
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	پودر آویشن
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	فلفل
حدود ۴۵۰ گرم	گوشت سردست گوسفند که ۴ قسمت شده باشد

## طرز تهیه

۱- بجز گوشت همه مواد را با هم در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. تکه‌های گوشت را در یک قابلمه پیرکس بچینید و روی آن را با نیمی از مواد مخلوط شده بپوشانید.

۲- در ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه با درجه متوسط بپزید، سپس آن را زیرورو کرده و بقیه مواد را روی گوشت بریزید و دوباره در ظرف را ببندید و به مدت ۳ الی ۶ دقیقه با درجه



متوسط بپزید (یا تا زمانی که گوشت پخته و مزه‌دار شود). پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.

## خوراک دنده

زمان پخت: ۴۵ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت دنده (که قسمت باریک استخوانی انتهایی آن قطع شده باشد)	۹۰۰ گرم
سیر رنده یا له شده	۱ حبه
نمک	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
سرکه	۴ قاشق غذاخوری
سس مخصوص برشته کردن غذا (برای خوشرنگ کردن آن)	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

دنده‌ها را در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری گذاشته نمک و سیر را روی آن بپاشید سپس سرکه و سس را مخلوط کرده روی دنده‌ها بریزید، درب ظرف را بسته و به مدت ۴۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (درجه آهسته پختن) بپزید (یا زمانی که گوشت پخته شود) سپس ۵ دقیقه صبر کرده و بعد سرو نمایید.

## گوشت گوساله با فلفل

زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه

### مواد لازم: برای ۴ نفر

روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
گوشت گوساله، خلال شده	۴۵۰ گرم
پیاز متوسط که رنده یا ریز خرد شده	۱ عدد
سیر، له شده	۱ حبه
نمک	۱ قاشق چایخوری



$\frac{1}{8}$  قاشق چایخوری

۳۵۰ - ۴۰۰ گرم

۲ عدد

۲ قاشق غذاخوری

لفل

گوجه خرد شده

لفل دلمه سبز باریک خلال شده

سس سویا

## طرز تهیه

روغن را در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری (یا ظرف دیگری که مناسب میکروفر باشد) ریخته و گوشت را که به صورت خلال باریک خرد شده اضافه کرده هم بزنید تا همه قسمت‌های گوشت به روغن آغشته شود. سپس سیر، نمک، فلفل و گوجه را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و طی این زمان یک بار آن را هم بزنید، سپس فلفل دلمه و سس را اضافه کرده هم بزنید و دوباره درب ظرف را بسته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا زمانی که فلفل دلمه کمی پخته شود) و با برنج سرو نمایید.

شیش<sup>۱</sup> کباب

زمان پخت: ۴/۵ - ۲ دقیقه

## مواد لازم برای ۶ نفر

۳ قاشق غذاخوری

۳ قاشق غذاخوری

۱ قاشق چایخوری

۱ حبه

 $\frac{1}{4}$  پیمانه

۱ قاشق چایخوری

 $\frac{1}{2}$  پیمانه

۹۰۰ گرم

سرکه سفید یا قرمز

روغن مایع

پودر پیاز و نمک

سیر، نیمه شده

سس سویا (صفحه ۴۷)

اورگانو

آب

گوشت سردست بدون استخوان گوسفند

(یا گوساله بدون استخوان)

۱. شیش در ترکی قفقازی به معنی سیخ است که این غذا همان کباب سیخی یا (چنگه) خودمان می باشد.



قارچ کوچک  
 گوجه قاج شده یا گوجه گیلاسی سفت  
 ۲۰۰ گرم  
 ۱۲ قاج  
 فلفل دلمه که به قطعات ۲/۵ سانتی متری تقسیم شده باشد ۱ عدد

### طرز تهیه

سرکه، روغن، نمک و (پودر پیاز)، سیر، سس سویا، اورگانو و آب را در یک کاسه بزرگ مخلوط کرده خوب هم بزنید. سپس گوشت را حبه‌ای خرد کرده (۲/۵ سانتی متری) و در کاسه بریزید و خوب در آن مخلوط بغلتانید و بگذارید ۵ الی ۶ ساعت در یخچال بماند و گاه‌گاهی آن را هم بزنید تا همه قسمت‌های آن مزه بگیرد. سپس گوشت را با فلفل دلمه و گوجه و قارچ یک در میان به سیخ کشیده (سیخ چوبی) و ۲ الی ۳ سیخ را بطور همزمان در یک بشقاب مناسب مایکروفر قرار داده و بدون آن که روی آن را بپوشانید به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (تا تقریباً نیم پز شود) در مورد بقیه سیخ‌ها همین کار را تکرار کنید و سپس کمی بیشتر زمان پخت را ادامه دهید تا گوشت خوب پخته شود.

### توجه

زمان و مقدار مواد این دستور غذایی را می‌توانید نصف کنید (برای ۳ نفر) اما زمانی که گوشت باید در یخچال بماند همان ۵ الی ۶ ساعت است.

## خورش ایرلندی

زمان پخت: ۱/۵ الی ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

گوشت گوساله خورشی خرد شده (۲ الی ۲/۵ سانتی)  
 ۹۰۰ گرم  
 نمک  
 آب  
 کرفس، خرد شده (۲/۵ سانتی متری)  
 ۱ قاشق چایخوری  
 ۱ فنجان  
 ۳ ساقه  
 ۳ عدد  
 هویج متوسط، حلقه شده



۳ عدد

سیب زمینی متوسط که پوست گرفته و قاچ شده

۵۰ گرم

سُس گریوی قهوه‌ای با قارچ<sup>۱</sup>

## طرز تهیه

گوشت را در یک قابلمه پیرکس (یا هر ظرف مناسب مایکروفر) ۳ لیتری گذاشته، نمک را روی آن بپاشید، آب و سُس گریوی قهوه‌ای را مخلوط کرده روی گوشت بریزید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد (roast)<sup>۲</sup> بپزید و طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. بعد سبزیجات را اضافه کرده و خوب هم بزنید (و مجدداً با درب بسته) به مدت ۴۰ الی ۵۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات و گوشت پخته شود). سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.



۱. برای تهیه این سُس آرد را با کمی کره تفت دهید تا طلایی شود. سپس آب انواع گوشت قرمز پخته را بدان می‌افزایید و خوب هم می‌زنید تا سسی یک دست و صاف به دست آید. برای طعم بهتر کمی نمک و فلفل و یا پیاز داغ می‌توانید به سس اضافه کنید.
۲. درجه کباب کردن گوشت



## نکته

خورش ایرلندی در فریزر خیلی خوب می ماند و می توانید نصف خورش را سرو و بقیه را در فریزر بگذارید. اگر می خواهید که مواد را نصف کنید باید زمان پخت ۴۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد باشد و بعد سبزیجات را اضافه کرده با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه بپزید (یا تا زمانی که خورش پخته شود). برای این که خورش ایرلندی را از حالت انجماد خارج کنید. (برای ۴-۶ نفر). ۱۰ دقیقه آن را با درجه ذوب کردن مواد یخ زده (۳۰ درصد) حرارت دهید (یا تا زمانی که خورش از ظرف خود جدا شود). طی زمان ذوب شدن به دقت آن را هم بزنید تا حرارت بطور یکنواخت توزیع شود و عمل حرارت دادن را به مدت حدود ۲۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد به اتمام برسانید و زمانی که مقدار را نصف کرده اید ۶ الی ۷ دقیقه با درجه ذوب کردن مواد یخ زده و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد حرارت دهید.

## خوراک دنده محلی

زمان پخت: ۵۵ الی ۶۰ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

گوشت دنده	حدود ۱/۵ - ۱/۲ کیلوگرم
سس باریکیوی چاشنی دار	$\frac{1}{4}$ پیمانه
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
جعفری تازه خرد شده	۱ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
سیر له شده	۱ حبه
سرکه سفید یا قرمز	۱ قاشق غذاخوری



## طرز تهیه

گوشت را در یک ظرف چینی ۳ لیتری (۱۳×۹×۲ اینچی ۲/۵ سانتی متر = ۱ اینچ) مناسب مایکروفر قرار داده و با کاغذ پارافینه روی آن را بپوشانید و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید بعد از ۱۵ دقیقه آن ها را طوری جابه جا کنید که قسمت هایی که قبلاً در کناره ظرف قرار داشته با قسمت های وسط جابه جا شود. سپس روغن آن را جدا کرده بقیه مواد را خوب مخلوط کنید و با برس روی هر دو طرف گوشت دنده بمالید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید (یا تا زمانی که گوشت پخته شود و چنگال به راحتی در آن فرو رود) بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.

## نکته

اگر عجله دارید به جای سُس باربیکیوی خانگی از نصف پیمانه سُس باربیکیوی آماده و از  $\frac{1}{4}$  پیمانه سُس ایتالیایی به جای روغن، سرکه، نمک و فلفل استفاده کنید.

## خوراک معطر مغز ران (گوسفند)

زمان پخت: ۴۸ - ۲۴ دقیقه

مواد لازم برای ۶ نفر

گوشت مغز ران گوسفند از وسط دو نیم شده <sup>۱</sup> و بدون استخوان ۱۸۰۰ - ۱۳۰۰ گرم	سیر
۲ حبه	خردل
۱ قاشق غذاخوری	نمک
۱ قاشق چایخوری	فلفل
$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	آویشن
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	اکلیل کوهی (رزماری)
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	آبلیمو
۱ قاشق چایخوری	سُس سویا
$\frac{1}{5}$ قاشق غذاخوری	

۱. butter flied lamb تکه ای از گوشت که با برش چاقو به صورت افقی از وسط باز شده و حالت پروانه ای پیدا کرده است. این نوع برش روی گوشت مرغ نیز انجام می شود.



## طرز تهیه

همه سطوح گوشت را با یک حبه سیر پوست گرفته و نصف شده مالش دهید هر دو حبه سیر را خلال کنید و در سوراخ‌های نبستا عمیقی که به فواصل منظم در چند جای گوشت ایجاد کرده‌اید، جای دهید. خردل، نمک، فلفل، آویشن، اکلیل کوهی، آب لیمو و سُس سویا را مخلوط کنید و روی دو طرف گوشت بریزید و بعد آن را در یک ظرف مسطح روی سه پایه مخصوص مایکروفر قرار داده و درب آن را به طوری که زیاد کیپ و محکم نباشد با کاغذ پارافینه یا مومی بپوشانید و به مدت ۱۰ - ۸ دقیقه با درجه ۷۰ درصد برای هر ۴۵۰ گرم بگذارید تا نیم‌پز شود و ۱۲ - ۱۰ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم حرارت دهید تا خوب پخته شود. قبل از این که آن را برش دهید ۱۰ دقیقه صبر کنید.

## راگوی گوسفند

زمان پخت: ۴۰ الی ۴۵ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت گوسفند خورشی

(که به قطعات ۲ الی ۲/۵ سانتی‌متر تقسیم شده باشد) ۴۵۰ گرم

سُس<sup>۱</sup> گریوی قهوه‌ای

۲۰۰ - ۱۵۰ گرم

آرد

۲ قاشق غذاخوری

نمک

۱ قاشق چایخوری

فلفل

$\frac{1}{8}$  قاشق چایخوری

سیر له شده

۱ حبه

سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه) (صفحه ۴۷)

$\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری

سرکه قرمز

۱ - ۳ قاشق غذاخوری

هویج متوسط که حبه‌ای خرد شده باشد

۳ عدد

کرفس که درشت خرد شده باشد

۲ ساقه

سیب زمینی پوست گرفته و قاچ شده

۲ عدد

آب

۱ پیمانه



### طرز تهیه

در یک قابلمه ۳ لیتری مناسب مایکروفر گوشت، سُس گریوی قهوه‌ای را ریخته، و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید و طی این زمان یک بار آن را هم بزنید، سپس بقیه مواد را اضافه کرده خوب هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد قدرت (درجه آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که گوشت و سبزیجات پخته شوند) طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و بگذارید قبل از سرو ۳ الی ۴ دقیقه بماند.

### نکته

به راحتی می‌توانید مواد این خوراک را نصف کرده (به اندازه ۲ نفر) و بهتر است که از ۲ هویج باریک و قلمی استفاده کنید. گوشت سُس گریوی قهوه‌ای را ۱۰ دقیقه به طریق گفته شده بالا بپزید و بعد که بقیه مواد را اضافه کردید، ۱۸ الی ۲۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید.

## خوراک گوشت گوسفند با سبزیجات تازه و معطر





## توجه

پخت با درجه متوسط مایل به زیاد موجب می شود تا طعم سبزیجات تازه بهتر جا بیفتد و اگر لازم شد می توانید از سبزی خشک به جای تازه استفاده کنید (هر ۱ قاشق چایخوری خشک به ازای ۲ قاشق غذاخوری سبزی تازه) استخوان های ران را نیز از آن جدا کنید.

## مواد لازم برای ۶ نفر

حدود ۱ کیلوگرم	ران کوچک گوسفند (بدون استخوان)
۴ قسمت شده ۱ عدد	پیاز
۱ حبه	سیر له شده
۲ عدد	سیب زمینی متوسط خرد شده
۲ عدد	هویج متوسط اوریب حلقه شده
۱ قاشق غذاخوری	آویشن خرد شده (تازه)
۲ قاشق غذاخوری	نعناع تازه خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	ریحان تازه خرد شده
$\frac{1}{2}$ پیمانه	آب مرغ (یا آب)
۱ قاشق غذاخوری	آرد
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه
۱ پیمانه	نخود سبز تازه یا منجمد

## طرز تهیه

چربی گوشت را جدا کرده و گوشت را به قطعات ۲/۵ سانتی متری تقسیم کنید، سپس پیاز و سیر را در یک کاسه مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید تا پیاز پخته شود سپس گوشت، سیب زمینی، هویج و سبزی ها را اضافه کنید. آرد را با آب مرغ مخلوط کرده و رب گوجه در آن ریخته هم بزنید و آن را داخل مخلوط گوشت ریخته هم بزنید، و درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۰ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید و گاه گاهی آن را هم بزنید، سپس نخود سبز را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (منظور از درجه زیاد در این دستور غذایی درجه ۶۰۰ وات می باشد).



## گوشت گوسفند با سبزیجات در کیسه مخصوص پخت



## مواد لازم برای ۶ نفر

گوشت ران گوسفند	۱/۵ کیلوگرم
هویج کوچک	۱۰ عدد
سیبزمینی استامبولی ریز	۶ عدد
پیاز کوچک	۶ عدد
آرد	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
شکر سرخ	۲ قاشق چایخوری
خردل	۱ قاشق چایخوری
سیر له شده	۱ حبه
سس ووترشیر یا سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه)	۲ قاشق چایخوری
سس باریکیو	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
آب	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه

## طرز تهیه

از قصاب بخواهید که استخوان گوشت و چربی‌های اضافی را جدا کند، به‌طوری که به شکل پهن و صاف در آید. گوشت و سبزیجات را در یک کیسه پخت بزرگ (سایز بوقلمون) بگذارید و یک نوار ۲/۵ سانتی‌متری از انتهای باز کیسه پخت ببرید. آرد، شکر، خردل، سیر، سرکه سیر ترشی کهنه و سس باریکیو را با آب مخلوط کرده روی گوشت و سبزیجات بریزید



و کیسه را محکم با نواری که بریده‌اید ببندید و دو سوراخ کوچک در نزدیک گره ایجاد کنید (برای خروج بخار) و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید پس از پایان پخت ۲۰ دقیقه صبر کنید پخت گوشت در این ۲۰ دقیقه (یا زمان وقفه) تکمیل خواهد شد.

## گوشت دنده خوابانده در سُس



### مواد لازم برای ۴ نفر

دنده گوسفند (که هر کدام سه بند استخوان داشته باشد)	۴ قطعه
پیاز کوچک رنده شده	۱ عدد
سیر، له شده	۱ حبه
ورستر شیر یا سرکه ترشی کهنه (سیاه)	۲ قاشق چایخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
نعناع خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
سرکه سفید	۲-۴ قاشق چایخوری
سُس سویا	۱ قاشق چایخوری
آرد برنج یا ذرت	۲ قاشق چایخوری
آب	۲ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

پوست و چربی اضافی را از گوشت جدا کرده، گوشت هر دنده را در چند جای مختلف با



چنگال سوراخ کنید سپس پیاز، سیر، سُس گوجه، سرکه، شکر، نعناع، و سرکه سفید را در یک ظرف کم عمق بزرگ با هم مخلوط کنید و گوشت را اضافه کرده خوب آن را در مخلوط بغلتانید و یک ساعت صبر کنید و گاه گاهی آن را زیرورو کنید. سپس گوشت را از مخلوط سُس بیرون آورده و مخلوط سُس سویا (یا گوجه)، آرد برنج و آب را به سُس قبلی اضافه کنید و خوب هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که مخلوط به جوش آید و غلیظ شود) و طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید سپس گوشت را دوباره به ظرف محتوی سُس برگردانید و به مدت ۷ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که پخته شود بپزید) یک بار طی زمان پخت سُس را با قاشق روی گوشت بریزید. سُس را قبل از این که روی گوشت (برای سرو بریزید) صاف کنید.

## چیلی دیپ<sup>۱</sup>

### مواد لازم

گوشت چرخ کرده گوساله	۲۲۵ گرم
پیاز خرد شده	۵۰ گرم
گوجه رنده شده	۱۷۵ گرم
گرد چیلی <sup>۲</sup>	۴۰ گرم
سیر خرد شده	۱ حبه

### طرز تهیه

۱- گوشت چرخ کرده را داخل قابلمه پیرکس ریخته هم بزنید و پیاز را به آن اضافه کنید سپس درب آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که رنگ آن تغییر کند) و در این فاصله یک بار هم بزنید (اگر روغن اضافی دارد آن را جدا کنید)

۲- گوجه، گرد فلفل و سیر را در آن ریخته و درب ظرف را ببندید و در مایکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که داغ داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید و با نان تُست داغ سرو کنید.

۱. dip نوعی غذای سُس مانند است که با نان تُست، سوخاری و یا گاهی با چیپس سرو می شود. ماست و موسیر هم نوعی دیپ است. که موقع سرو، نان یا چیپس را با آن آغشته و سپس میل می کنیم.

۲. فلفل قرمز شیرین به پاورقی ۱۶۳ رجوع شود.



## میتلوف پنیری

مواد لازم برای ۶ نفر

گوشت چرخ کرده گوساله	۶۷۵ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
وسط نان باگت که ریز ریز شده	۱۲۵ گرم
گوجه رنده شده	۲۲۵ گرم
پنیر سفت و معطر رنده شده (بابوی تند)	۲۲۵ گرم
پیاز خرد شده	۵۰ گرم
فلفل سبز ریز شده	۲۵ گرم
آویشن	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- همه مواد را در یک کاسه متوسط ریخته خوب مخلوط کنید.
- ۲- مخلوط را به طور یک نواخت در یک ظرف شیشه‌ای گرد، و مخصوص ریخته درب آن ببندید (با کاغذ روغنی) و به مدت ۲۰ الی ۲۶ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بگذارید (یا تا زمانی که گوشت پخته شود)، سپس بگذارید ۵ دقیقه به حالت در پوشیده بماند سپس آن را سرو نمایید.

## کوفته ایتالیایی

مواد لازم برای ۳ - ۲ نفر

گوشت چرخ کرده گوساله	۲۲۵ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
گرد کلوچه کرم‌دار یا آرد سوخاری	۵۰ گرم
پنیر پارمیزان <sup>۱</sup> رنده شده (یا پنیر پیتزا)	۲۵ گرم

۱. نوعی پنیر ایتالیایی



۱ حبه	سیر له شده
$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری	جعفری خشک
$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری	اورگانو
۱ قاشق چایخوری	آویشن
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک و کمی فلفل
۲۲۵ گرم	گوچه رنده شده
۵۰ گرم	پنیر پیتزای رنده شده

### طرز تهیه

- ۱- همه مواد به جز گوچه و ۵۰ گرم پنیری که در آخر ذکر شده را با هم (در یک کاسه) مخلوط کرده و به شکل ۱۲ گلوله (به اندازه یک گردو) در آورید سپس آن ها را در یک ظرف گرد مخصوص پخت در مایکروفر قرار داده و به صورت روباز به مدت ۲ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که تقریباً پخته شوند) با درجه زیاد حرارت دهید و در این فاصله یک بار آن ها را جابه جا یا زیرورو کنید.
- ۲- گوچه رنده شده را روی کوفته ها ریخته و پنیر رنده شده روی آن بپاشید و درب ظرف را ببندید و به مدت حدود ۴ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که وسط آن کاملاً حرارت ببیند) بپزید.

## خوراک لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده (مکزیکی)





زمان پخت: ۱۹ الی ۲۲ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده بدون چربی	۴۵۰ گرم
پیاز رنده شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
فلفل دلمه خرد شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
سیر له شده	۱ حبه
گرد چیلی	۱ الی ۲ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
گوچه رنده شده	۴۵۰ گرم
کنسرو لوبیا قرمز با آب آن	۴۵۰ گرمی

### طرز تهیه

گوشت چرخ کرده را در یک قابلمه مناسب مایکروفر (۲ لیتری) ریخته هم بزنید تا به قطعات ریز تبدیل شود. سپس، پیاز، فلفل دلمه سبز و سیر را اضافه کنید و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم) بپزید، سپس اگر آب دارد آن را جدا کرده و با چنگال هم بزنید تا ذرات گوشت از هم جدا شود سپس بقیه مواد را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۸ - ۱۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید، طی زمان پخت یکبار آن را هم بزنید بعد آن را مزه کرده میزان نمک و فلفل آن را بسنجید و ۵ دقیقه قبل از سرو بگذارید بماند.

### نکته

از ۱ قاشق چایخوری گشنیز خشک و ۲ قاشق غذاخوری رب گوچه نیز می توانید استفاده کنید.



## میتلوف (کوفته قالبی)



زمان پخت: ۱۲ الی ۱۴ دقیقه

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ قوطی ۲۵۰ گرمی	سُس گوجه (تقسیم شده)
$\frac{1}{4}$ پیمانه	شکر سرخ
۱ قاشق چایخوری	خردل
۲ عدد	تخم مرغ که کمی زده شده باشد
۱ عدد	پیاز متوسط رنده شده
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آرد سوخاری یا گرد نان خشک
$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل
۹۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده (بدون چربی)

## طرز تهیه

در یک کاسه کوچک، سُس گوجه، شکر سرخ و خردل را مخلوط کرده کنار بگذارید و در یک کاسه بزرگ تخم مرغ، پیاز، پودر نان خشک یا آرد سوخاری، گوشت چرخ کرده، نمک و فلفل را با هم خوب مخلوط کنید، سپس نصف پیمانه از مخلوط سُس گوجه را اضافه کرده



و کاملاً هم بزنید. مخلوط گوشت به دست آمده را در یک ظرف چینی گرد مناسب مایکروفر یا قابلمه گرد ۲ لیتری (مناسب مایکروفر) ریخته و بقیه سس گوجه را روی گوشت بریزید و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۱۴-۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و پس از آن بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به همان حالت بماند و سپس سرو نمایید.

### نکته

از دماسنج نیز می توان برای این غذا استفاده کرد. میله دماسنج را در قسمت مرکزی غذا قرار داده و روی ۱۶۰ درجه تنظیم کنید، پس از پخت بگذارید به همان مقدار زمان گفته شده (۵ الی ۱۰ دقیقه) بماند و سپس سرو نمایید. (می توانید با ورقه های قارچ روی آن را تزئین کنید)

## کوفته با سس گوجه

### مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده	۱ عدد
گرد نان بیات	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
سیر له شده	۱ حبه
سس سویا	۱ قاشق چایخوری
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری

### مواد لازم برای سس گوجه

پیاز خرد شده	۱ عدد
گوجه	۴۰۰ گرم
قرص عصاره مرغ (یا مقداری عصاره مرغ)	۱ عدد
رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
اورگانو	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
آرد برنج یا ذرت	۲ قاشق چایخوری
آب	۲ قاشق چایخوری



## طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، پیاز، پودر نان، تخم مرغ، سیر، سس سویا را در یک کاسه مخلوط کرده خوب هم بزنید و مخلوط را به شکل توپ‌های گرد کوچک یا به شکل بیضی در آورده و آن را در سس گوجه قرار دهید و درب ظرف را بپوشانید و به مدت ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (۶۰۰ وات) حرارت دهید (یا تا زمانی که مغزپخت شوند)، بعد روی آن‌ها جعفری بپاشید.

## طرز تهیه سس گوجه

پیاز، گوجه رنده شده، آب مرغ (یا قرص خرد شده)، رب گوجه و اورگانو را در یک ظرف کم عمق مخلوط کرده، سپس آرد برنج و آب را مخلوط کنید و با بقیه مواد قاطی کرده هم بزنید.

## میتلوف با پنیر و فلفل

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
کرفس خرد شده	۱ ساقه
هویج رنده شده	۱ عدد
پیاز رنده شده	۱ عدد
قوطی کنسرو لوبیای پخته در سس گوجه	۱۱۵ گرمی
تخم مرغ	۲ عدد
اورگانو	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
جوانه گندم	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
فلفل دلمه قرمز، ریز خرد شده	۱ عدد
پنیر خوشمزه، رنده شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
جعفری، خرد شده	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، کرفس، هویج و پیاز را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و با لوبیا،



تخم مرغ، اورگانو و جوانه گندم هم بزنید و مخلوط را در ظرف گرد مخصوص (loaf) چرب شده (۱۲×۲۳ سانتی متری) قرار دهید و به سمت پایین فشار دهید و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و سپس ۵ دقیقه صبر کنید. سپس میتلوف (کوفته قالبی) را برش داده در بشقاب سرو قرار دهید و مخلوط پنیر و فلفل را روی آن بپاشید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و بعد از پخت با جعفری خرد شده روی آنرا تزیین کنید.

## خوراک لذیذ گوشت





## مواد لازم برای ۴ نفر

تخم مرغ	۱ عدد
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پودر کلوچه یا نان باگت	۳ قاشق غذاخوری
پنیر پارمیزان (پنیر سفت ایتالیایی) رنده شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه
(۴ تکه ضخیم گوشت) گوشت گوسفند یا گوساله بسیار کوچک	حدود ۴۵۰ گرم
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
آب غوره شیرین	$\frac{1}{5}$ پیمانه
پیاز متوسط رنده شده	۱ عدد
پنیر کم چربی (Mozzarella) ریش ریش یا ریز ریز شده	۱ پیمانه یا ۱۲۰ گرم
سس گوجه	۱ قوطی ۲۲۰ گرمی
لفل	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
اورگانو	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری

## طرز تهیه

تخم مرغ و نمک را در یک ظرف که زیاد گود نباشد بزنید. پودر کلوچه یا نان باگت را با پنیر پارمیزان روی یک کاغذ روغنی مربع شکل مخلوط کنید. هر قطعه گوشت را بین دو برگ کاغذ روغنی قرار دهید و با گوشت کوب بکوبید تا ضخامت آن به نیم سانتی متر برسد. سپس گوشت را اول در تخم مرغ فرو کرده و سپس در پودر نان خشک بغلتانید و کنار بگذارید. سپس یک ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر (۲۲ سانتی متری) را حدود ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید و سپس روغن مایع را در ظرف بریزید (بعد از حرارت دادن ظرف) و ۲ دقیقه گوشت را به صورت هم زمان به طوری که در زیر گفته می شود برشته کنید: قطعه گوشت را در ظرف مخصوص برشته کردن گذاشته روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید سپس زیرورو کرده و ۱ الی ۱/۵ دقیقه دیگر با درجه زیاد بپزید، ظرف را از مایکروفر درآورده کنار بگذارید و با ۲ قطعه دیگر همین کار را تکرار کنید سپس هر ۴ قطعه گوشت را در ظرف مخصوص برشته کردن قرار دهید و آب غوره شیرین را به ظرف اضافه کنید. روی گوشت ها را به ترتیب پیاز رنده شده و پنیر بریزید. فلفل و اورگانو را در سس حل و سطح گوشت ها را بدان آغشته کنید و با



درب بسته به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد قدرت (یا تا زمانی که سس داغ و پنیر ذوب شود) بپزید.

### نکته

اگر ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر در اختیار ندارید قطعات گوشت را در یک ماهی تابه روی گاز سرخ کنید و وقتی دو طرف آن سرخ شد آن را به یک ظرف (حدوداً ۲۲ سانتی متری) مناسب مایکروفر انتقال داده و بقیه مواد را به طریقی که در بالا شرح داده شده اضافه کرده و درب ظرف را بسته به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد قدرت بپزید. این خوراک بسیار خوشمزه است.

## خوراک گوشت گوسفند با رزماری



برای تهیه این غذا بهتر است به صفحه ۱۷۴ مراجعه شود (۳ روش سرخ کردن گوشت)



زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۱ ساعت + ۲۰ دقیقه زمان وقفه پس از پخت

### مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت ران گوسفند	۱/۲۵۰ گرم
رزماری تازه	۶ ساقه
آرد سفید	۱ قاشق چایخوری
سرکه قرمز	۲ قاشق مرباخوری

### طرز تهیه

- ۱- ران را شسته تکان دهید تا آب آن چکیده شود و سپس آن را خشک کنید و چربی‌های اضافه آن را درآورید. ۶ چاک کوچک داخل لایه چربی آن ایجاد کرده برگ‌های رزماری را در آن‌ها جای دهید. سپس گوشت ران را در یک کیسه مخصوص پخت قرار داده ته آن را گره بزنید و یکی دو تا سوراخ در ته آن ایجاد کرده تا آب و بخار از آن جا خارج شود و روی یک شبکه که روی دسته‌های یک ظرف مناسب میکروفر قرار گرفته بگذارید.
- ۲- به مدت ۳۰ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید برای این که گوشت کاملاً پخته شود عمل پخت را برای ۱۰ دقیقه دیگر با درجه ۵۰ درصد قدرت (متوسط) ادامه دهید و سپس ۲۰ دقیقه دیگر با درجه ۱۰۰ درصد (یا زیاد) بپزید آب گوشت را به یک ظرف دیگر منتقل کنید، و به مدت ۲۰ دقیقه کیسه حاوی گوشت را گوشه‌ای بگذارید.
- ۳- برای درست کردن سُس گریوی آرد را در یک کاسه کوچک ریخته و آب گوشت را بدان اضافه کنید و خوب هم بزنید (ذرات قهوه‌ای یا سوخته موجود در آب گوشت را جدا کنید) و سرکه را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید تا غلیظ شود و ۱ الی ۲ بار آن را هم بزنید.
- ۴- برای سرو کیسه را باز کرده و اگر هنوز آبی در آن مانده به سُس گریوی اضافه کنید گوشت را در بشقاب سرو برش دهید و با سُس گریوی میل کنید.



## خوراک دنده گوسفند



زمان آماده کردن: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۱۲ دقیقه + ۵ دقیقه زمان وقفه پس از پخت

## مواد لازم برای ۲ نفر

گوشت دنده که هر کدام ۴ زائده استخوانی داشته باشد	۲ قطعه
سیر خلال شده	۱ حبه
رزماری تازه (یا مرزه خشک)	۱ ساقه (یا $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری)
فلفل سیاه	به میزان لازم

## طرز تهیه

- ۱- از قدرت (۱۰۰ درصد) در تمام طول پخت استفاده کنید.
- ۲- دنده را روبروی هم روی یک شبکه مناسب مایکروفر (به طوری که استخوان‌های آن‌ها در مرکز قرار گیرد) در یک کاسه ۲ لیتری مایکروفر قرار دهید.
- ۳- برش‌های کوچکی در سطح گوشت هر دنده درست کرده خلال سیر و ساقه‌های کوچک رزماری را در آن‌ها جای دهید و کمی فلفل روی آن‌ها بپاشید.
- ۴- به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید سپس با فویل پوشانده و ۵ دقیقه صبر کنید و با مخلوطی از سبزیجات در یک بشقاب سرو نمایید.



## نکته

دنده گوسفند سائیزهای مختلفی دارد این دستور غذایی با استفاده از دنده گوسفند کوچک تست شده است.

## پای بره با روکش سیب زمینی

### مواد لازم برای ۴ نفر

سیب زمینی، حبه شده	۶۷۵ گرم
آب	۴۵ میلی متر یا ۳ قاشق غذاخوری
شیر سرشیر گرفته	۳۰ میلی متر یا ۲ قاشق غذاخوری
خردل درسته یا فرانسوی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز، خرد شده	۱ عدد
کرفس، خرد شده	۲ ساقه
هویج، حبه شده	۲ عدد
گوشت کم چربی گوسفند، چرخ کرده	۴۵۰ گرم
آب گوشت یا قلم	۱۵۰ میلی لیتر یا $\frac{2}{3}$ پیمانه
سس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه	۱۵ میلی لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
رزماری تازه، خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و گرد فلفل سیاه	به مقدار کافی

## طرز تهیه

۱- سیب زمینی ها را با مقداری آب و با درب بسته به مدت ۱۰-۸ دقیقه روی درجه زیاد در مایکروفر بپزید تا نرم شود، در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. سپس آب آن را خالی کرده خوب بکوبید تا نرم شود و با افزودن شیر و خردل پوره ای یک دست درست کنید.





۲- پیاز، کرفس و هویج را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید. سپس در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده خوب هم زده و مخلوط کنید. مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار هم بزنید.

۳- آب گوشت، سرکه سیرترشی کهنه، رزماری، و نمک و فلفل را اضافه کرده هم بزنید روی آن را به طوری که خیلی کیپ نباشد بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا پخته شود و در این فاصله ۲ بار غذا را هم بزنید.

۴- مخلوط گوشتی را به یک قابلمه پیرکس منتقل کنید و پوره را به طور یک نواخت روی آن پهن کنید. و با درب باز به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با قدرت زیاد مجدداً در مایکروفر بگذارید و با استفاده از گریل روی آن را برشته کنید.







## همبرگر گوشت و قارچ

وقتی خودتان همبرگر درست می‌کنید این مزیت را دارد که می‌توانید از چربی آن کم و فیبر بیشتری به آن بیافزایید تا سالم‌تر باشد. (در این نوع همبرگرها قارچ به گوشت اضافه می‌شود تا از فیبر بیشتری بهره‌مند شود.)

### مواد لازم برای ۴ نفر

۱ عدد	پیاز کوچک، خرد شده
۱۵۰ گرم یا دو پیمانه کوچک	قارچ
۴۵۰ گرم	گوشت گوساله چرخ کرده کم چربی
۵۰ گرم یا ۱ پیمانه	خرد شده نان سبوس‌دار تازه یا مغز باگت
۱ قاشق چایخوری	سبزیجات معطر خشک شده
۱ قاشق غذاخوری	پوره گوجه‌فرنگی



آرد سفید (برای شکل دادن خمیر که به دست نچسبد)  
 نمک و گرد فلفل سیاه  
 به مقدار کافی  
 سُس گوجه، کاهو، نان همبرگر یا نان لواش معمولی برای سرو غذا

### طرز تهیه

۱- پیاز و قارچ را در یک غذاساز قرار داده تا به صورت ریز خرد شود (یا آن‌ها را رنده کنید)  
 گوشت، خرده نان، سبزیجات معطر، رب گوجه و نمک و فلفل را اضافه کنید و برای چند ثانیه  
 در غذاساز خمیر کنید.







۲- خمیر همبرگر را به ۴ قسمت تقسیم کرده بر کف دست‌های خود آرد بپاشید و هر تکه خمیر را شکل دهید.



۳- برای پخت، همبرگرها را روی سه پایه مخصوص کباب یا برشته کردن مایکروفر قرار دهید و روی آن را بپوشانید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه مایکروفر را روشن کنید در این فاصله یک بار آن را زیرورو کنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید.

۴- یا برای برشته و تردتر شدن همبرگرها، از قبل یک تابه مایکروفر را با توجه به دستور کارخانه سازنده حرارت داده، سپس همبرگرها را خوب به کف ظرف فشار دهید و مایکروفر



را به مدت ۵ الی ۵/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار آن‌ها را زیرورو کنید، سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده همبرگر را با چاشنی‌های دلخواه و کاهو لای نان همبرگر یا نان معمولی قرار داده میل بفرمایید.



- ۵- می‌توانید به جای گوشت گوساله از گوشت گوسفند کم چربی و قارچ استفاده کنید.  
۶- این نوع همبرگر برای پخت در مایکروفر گریل‌دار مناسب است ولی برای کسب نتیجه دلخواه از راهنمایی‌های مربوط به زمان‌بندی پخت غذا در دفترچه کارخانه سازنده مایکروفر خود پیروی کنید.

## خورش بولونزه (ایتالیایی)

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
پیاز، خرد شده	۱ عدد
گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۲۵ گرم یا ۲ پیمانه
گرد چیلی (صفحه ۱۶۳)	۱ قاشق چای‌خوری
سس ورسترشیر یا سرکه سیر ترشی کهنه	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت یا قلم گوساله	۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه
سوسیس	۴ عدد
گوجه، خرد شده	۲۰۰ گرم
ذرت‌چه شیرین	۵۰ گرم



۱ قاشق غذاخوری  
به مقدار کافی

ریحان تازه خرد شده  
نمک و گرد فلفل سیاه

### طرز تهیه

روغن و پیاز را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. گوشت چرخ کرده و پودر فلفل را اضافه کرده خوب مخلوط کنید. مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در زمان پخت ۲ بار هم بزنید تا گوشت به صورت قیমে درآید.



- ۲- سرکه سیرترشی کهنه (سیاه) و آرد را اضافه کرده هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، قبل از ریختن مایه در آن یک بار هم بزنید.
- ۳- سوسیس‌ها را حلقه کنید و ذرتچه‌های شیرین را از درازا، دو نیم کنید.





- ۴- گوجه و ذرت شیرین و ریحان خرد شده را در سوسیس بریزید و هم بزنید و ادویه جات گفته شده را به آن اضافه کنید (نمک و فلفل و غیره) و روی آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. این خورش را با ماکارونی داغ که با ریحان تازه تزئین شده سرو کنید.
- ۵- اگر دوست دارید می توانید خورش بولونزه را سرد کرده فریزر کنید و در اندازه دلخواه برای بیش از ۲ ماه نگه دارید.





## جوجه تند فلفلی

این خوراک برای کسانی که حتی نمی‌توانند تندی کمی را تحمل کنند مناسب نیست.

### مواد لازم برای ۴ نفر

پوره گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیر، درشت خرد شده	۲ حبه
فلفل سبز، درشت خرد شده	۲ عدد
فلفل قرمز شیرین، خشک شده	۵ عدد
نمک	نصف قاشق چایخوری
شکر	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
گرد چیلی <sup>۱</sup>	۱ قاشق چایخوری
گرد پاپریکا	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری
دانه زیره	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
پیاز که ریز خرد شده باشد	۱ عدد
برگ بو	۲ پر
گشنیز خشک، کف مال	۱ قاشق چایخوری
زیره، ساییده	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
گوجه، خرد شده	۴۰۰ گرم
آب	۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه
ران مرغ، پوست کنده	۸ عدد
ادویه	۱ قاشق چایخوری
ماست برای سرو غذا	



## طرز تهیه

۱- رب گوجه، سیر، فلفل قرمز شیرین خشک، فلفل سبز، نمک، شکر، گردچیلی، گرد پاپریکا و پودر کاری را در یک غذاساز خمیر کنید.



۲- روغن را در یک کاسه مایکروفر ریخته و دانه‌های زیره را اضافه کنید و مایکروفر را به مدت  $\frac{1}{4}$  دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. سپس پیاز و برگ بو را اضافه کنید، در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.



۳- خمیر فلفلی را به آن افزوده و با درب بسته به مدت  $\frac{1}{5}$  دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید. سپس بقیه ادویه جات آسیاب شده، گوجه خرد شده و آب را در آن مخلوط کرده در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید.



۴- مرغ و ادویه را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۱۸ الی ۲۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید تا مرغ پخته و نرم شود. غذا را با برش‌هایی از فلفل سبز تزئین و با ماست سرو نمایید.



## کوفته مرغ با پودر کاری

### مواد لازم

۳۵۰ گرم	مرغ پخته چرخ کرده
۴ قاشق غذاخوری	سس مایونز در صورت تمایل
۳ قاشق غذاخوری	کشمش ریز خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	خلال پیاز خشک شده
۲ قاشق غذاخوری	پودر نان خشک یا آرد سوخاری
۲ قاشق چایخوری	آبلیمو
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	پودر کاری
۱ عدد	تخم مرغ که با قاشق کمی زده شده باشد



پودر نان باکت یا ریز شده وسط آن

۱۰۰ گرم

### طرز تهیه

- ۱- همه مواد به جز تخم مرغ و نیمی از آرد سوخاری را با هم مخلوط کرده و خمیر بدست آمده را به ۲۴ گلوله کوچک تقسیم کنید.
- ۲- کوفته‌ها را در تخم مرغ زده شده فرو برده و سپس در آرد سوخاری بغلتانید. ۱۲ عدد از آن را به صورت دایره‌ای در یک بشقاب کاغذی قرار دهید و به صورت روباز به مدت ۲ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد در مایکروفر (یا تا زمانی که کاملاً حرارت به همه جای آن برسد) بگذارید و همین کار را برای بقیه کوفته‌ها تکرار کنید. در صورت تمایل با سس مایونز و پودر کاری سرو نمائید.

### جوجه بریانی

مواد لازم برای ۴ نفر

جوجه یا مرغ که قطعه قطعه شده باشد

۱/۵ - ۱/۲ کیلوگرم

سس باربیکیو<sup>۱</sup>

۱ پیمانه

### طرز تهیه

- ۱- گوشت مرغ را در یک ظرف گرد مایکروفر طوری قرار دهید که قسمت‌های ضخیم‌تر و گوشتی‌تر به طرف لبه ظرف قرار گیرد و سپس با یک کاغذ روغن گیر (greaseproof) روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. مایع آن را خالی کرده و جوجه‌ها را زیرورو کنید.
- ۲- با برس نیمی از سس باربیکیو را روی جوجه‌ها بمالید و به صورت روباز به مدت ۵ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. سپس جوجه‌ها را زیرورو کرده و باقیمانده سس را روی آن بمالید و به مدت ۴ الی ۷ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که گوشت جوجه نرم شود) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت روباز باقی بماند. سپس آن را سرو نمایید.

۱. به بخش سس‌ها رجوع شود.



## جوجه کباب

مواد لازم برای ۴ نفر

سینه مرغ بدون استخوان و پوست، که به قطعات ۲/۵ سانتی متری تقسیم شده باشد.

عدد ۳

عدد ۱۲

عدد ۲

عدد ۱

گوجه گیلادی (گوجه بسیار کوچک)

پیاز کوچک که هر یک به ۴ قسمت تقسیم شده باشد

فلفل دلمه سبز بزرگ که به قطعات ۲/۵ سانتی متری

بریده شده باشد

روغن (ترجیحاً روغن زیتون)

سس گوجه فرنگی

آب لیمو

آویشن

فلفل

۵۰ میلی لیتر

۱ قاشق غذاخوری

۲ قاشق غذاخوری

$\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری

$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

## طرز تهیه

- ۱- گوشت مرغ، گوجه، قطعات پیاز و فلفل دلمه را به صورت یک در میان به ۶ سیخ ۲۰ سانتی متری چوبی بکشید و سیخ ها را در یک ظرف مایکروفر بچینید.
- ۲- همه مواد باقی مانده را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید و با برس روی کباب ها بمالید و سپس به صورت روباز به مدت ۹ - ۶ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید (یا تا زمانی که گوشت مرغ و سبزیجات پخته شود) در این فاصله یک بار سیخ ها را جابه جا کرده و ۲ بار دیگر روی آن سس بمالید.

## اردک با لعاب پرتقال

مواد لازم برای ۴ نفر

آب پرتقال

آب یا آب میوه

آب گوشت (یا قلم)

۶۰ میلی لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری

۸۰ میلی لیتر

کمی



۱ قاشق غذاخوری  
 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 ۲ الی ۲/۵ کیلو گرمی

شکر سرخ  
 فلفل  
 اردک

### طرز تهیه

- ۱- همه مواد به جز اردک را در یک کاسه یا پارچ شیشه‌ای که ۶۰۰ میلی لیتر ظرفیت داشته باشد بریزید مخلوط کنید و به صورت روباز به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که مخلوط داغ شود) حرارت دهید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و کنار بگذارید.
- ۲- چربی‌های جلوی شکم اردک را جدا کرده و چندین جای پوست آن را با چنگال سوراخ کنید و آن را به صورتی که طرف سینه آن رو به پایین باشد روی سه پایه مخصوص مایکروفر قرار داده و بدون این که روی آن را بپوشانید به مدت ۳۲ دقیقه با درجه متوسط قرار دهید (روغن زیر آن را خالی کنید).
- ۳- طرف سینه آن را رو به بالا قرار داده و با سس آماده شده برُس بزنید و به صورت روباز به مدت ۳۸ - ۲۶ دقیقه با درجه متوسط بپزید. (یا تا زمانی که اردک مغز پخت شود) و هر ۱ دقیقه با سس آن را برُس بزنید. پس از پایان زمان پخت روی آن را پوشانده و ۱۰ دقیقه قبل از سرو بگذارید به حال خود بماند.

### مرنگو<sup>۱</sup> جوجه

مواد لازم برای ۴ - ۶ نفر

۱ عدد	مرغ ۱/۵ کیلو گرمی که قطعه قطعه شده باشد
۱ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل
۱ قاشق چایخوری	ترخون
۱ حبه	سیر له شده
۱ قاشق غذاخوری	کره
۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آرد



۳ قاشق غذاخوری

۲ پیمانه

۸ عدد (یا ۲۰۰ گرم)

مقداری

سرکه سفید

گوجه خرد شده

قارچ ورقه شده

جعفری خرد شده

### طرز تهیه

سطح مرغ را نمک، فلفل و ترخون بمالید و کنار بگذارید. سیر، کره و روغن زیتون را در یک قابلمه پیرکس حدوداً ۳ لیتری قرار داده و با درب بسته به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید سپس آرد را اضافه کرده هم بزنید تا صاف و یک دست شود کم کم سرکه را اضافه کنید، سپس گوجه و قارچ را ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) حرارت دهید، سپس هم بزنید و مرغ را اضافه کنید و قطعات مرغ را در سس آماده شده فرو کنید و در مواد داخل قابلمه بغلتانید تا قطعات مرغ کاملاً آغشته به مواد شود، دوباره درب ظرف را بسته به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه (یا تا زمانی که مرغ پخته شود و چنگال به راحتی در آن فرو رود)، با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) حرارت دهید، سپس مزه آن را بچشید تا اگر چیزی کم دارد اضافه کنید و بعد جعفری خرد شده را روی آن بپاشید. بگذارید به حالت در بسته ۵ دقیقه بماند. و سپس سرو نمایید. (اگر مایل بودید می توانید کمی کره و روغن و آرد دیگر را اضافه کرده، مرغ را آرد پاشیده در تابه میکروفر که از قبل حرارت داده شده کره یا روغن ریخته مرغ را در آن برشته کنید).

### بال کباب

زمان پخت: ۱۵ الی ۱۶ دقیقه

### مواد لازم برای ۲۸ قطعه بال

۱/۵ کیلوگرم

 $\frac{1}{4}$  پیمانه

۱۸ عدد

 $\frac{1}{2}$  پیمانه

۲ قاشق چایخوری

بال مرغ

کره یا مارگارین

کلوچه خشک کره ای یا آرد سوخاری

پنیر پارمیزان (یا پیتزای) رنده شده

جعفری خرد شده



$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 به میزان دلخواه

پودر سیر  
 گرد<sup>۱</sup> پاپریکا  
 فلفل تند

### طرز تهیه

بال‌ها را در هر دو مفصل جدا کرده نوک آن را ببرید و با دستمال کاغذی خشک کنید. در یک ظرف مسطح تقریباً ۲۲ سانتی‌متری کره را به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد آب کنید. کلوچه یا مغز نان باگت را داخل یک مخلوط کن ریخته (قبلاً کلوچه را به قطعات کوچک تقسیم کنید) و بقیه مواد را اضافه کرده تا کلوچه یا مغز نان و بقیه مواد خوب با هم مخلوط شوند. بال‌ها را در کره فرو کرده سپس در مخلوط درست شده بغلتانید و طوری در ظرف بچینید که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه بیرونی باشد سپس روی آن را پوشانده (با حوله کاغذی) و به مدت ۱۴ الی ۱۵ دقیقه (یا تا زمانی که خوب پخته شود) با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید و داغ سرو نمایید. (این غذا بهتر است که با دست خورده شود ولی اگر مهمان داشتید به اندازه کافی دستمال کاغذی در دسترس قرار دهید).

## پخت آسان جوجه

زمان پخت: ۱۷ - ۱۵ دقیقه

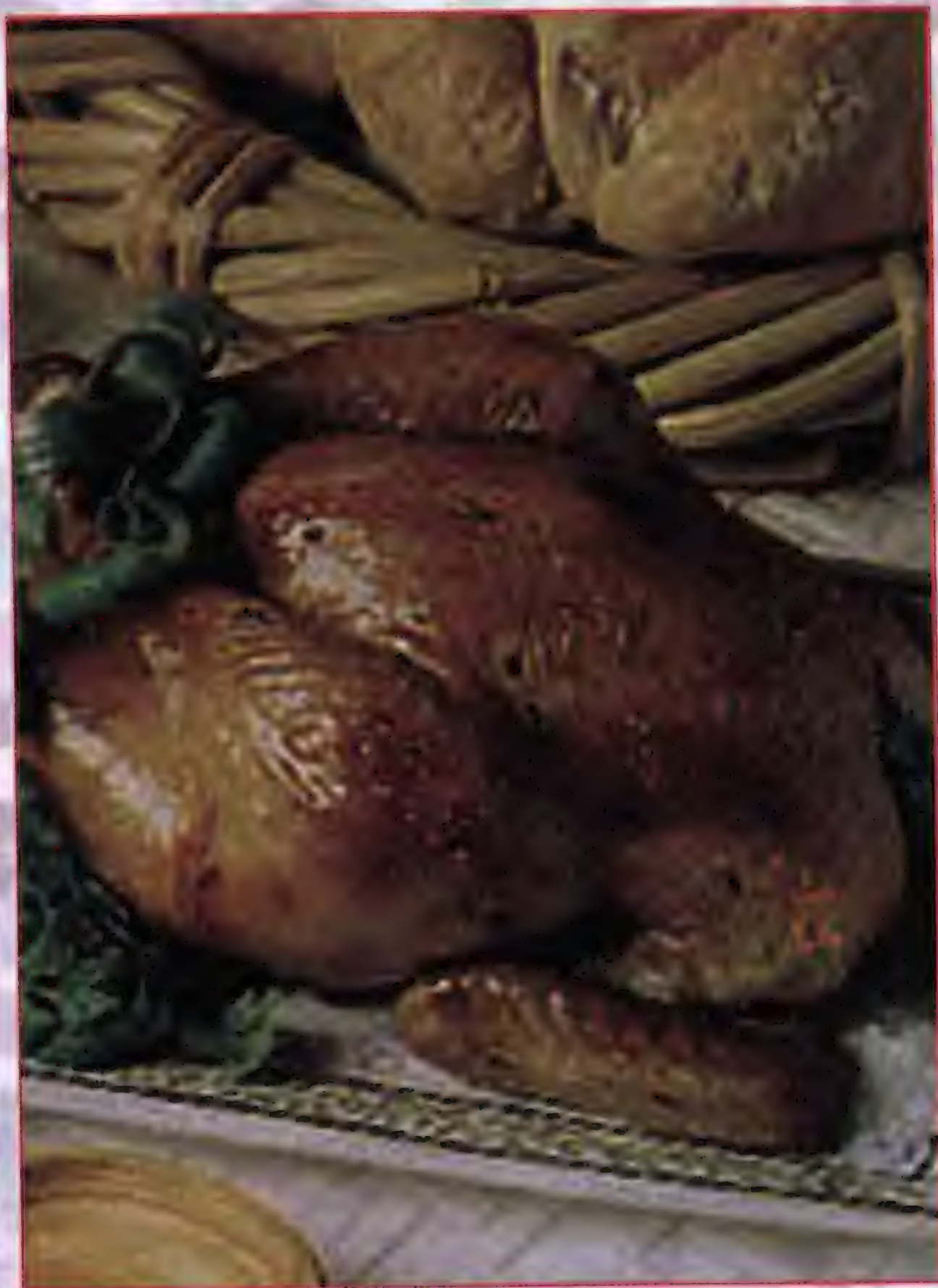
### مواد لازم برای ۴ نفر

۱ عدد	جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۵۰۰ کیلوگرمی
به میزان لازم	نمک و فلفل
۱ عدد	پیاز کوچک که ۴ قسمت شده باشد
۲ ساقه	کرفس که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد
۲ قاشق غذاخوری	کره نرم شده یا مارگارین
$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	آویشن



## طرز تهیه

شکم مرغ را خالی کرده آن را بشویید و خشک کنید (با ضربات آهسته به آن بزنید تا آب آن چکیده شود). سپس نمک و فلفل را داخل شکم مرغ بپاشید. پیاز و کرفس را نیز داخل شکم مرغ بگذارید و با یک بند پاها را به هم و بال‌ها را به بدنه ببندید. جوجه را به طوری که سمت سینه آن بالا باشد در یک ظرف مناسب میکروفر به ابعاد  $12 \times 7 \times 2$  اینچی (هر اینچ =  $2/5$  سانتی متر) روی سه پایه مخصوص میکروفر گذاشته و کره نرم شده را روی آن مالیده آویشن نیز روی آن بپاشید و به مدت ۱۵ الی ۱۷ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که بپزد) سپس دور آن فویل بپیچید و بگذارید حدود ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.





## خوراک جوجه با سُس



زمان پخت: ۳۴ الی ۴۰ دقیقه

مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

۱ عدد

پیاز متوسط خرد شده

۱ عدد

لفل دلمه متوسط خلال شده

۱ قاشق غذاخوری

کره یا مارگارین

۸۰۰ گرم

جوجه درسته کوچک



آرد	$\frac{1}{4}$ پیمانه
برگ بو	۱ پر
جعفری خشک	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
سیر له شده یا رنده شده	۱ حبه
اورگانو	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
گرد پاپریکا (ص ۴۵)	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
ریحان	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آب	نصف پیمانه

جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلو گرمی (قطعه شده) ۱ عدد

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۳ لیتری مناسب مایکروفر، پیاز، فلفل دلمه و کره را مخلوط کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) (یا تا زمانی که رنگ پیاز شفاف و روشن شود) بپزید، سپس گوجه و آرد را اضافه کرده هم بزنید تا مخلوط صاف و یک دست شود و سپس همه مواد باقی مانده به جز قطعات جوجه را اضافه کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. سپس قطعات جوجه را اضافه کرده و آن‌ها را در سس موجود بغلتانید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که جوجه بپزد). طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. پس از پایان زمان پخت بگذارید به حالت در بسته ۵ دقیقه بماند، سپس برگ بو را در آورده و با برنج یا ماکارونی پخته سرو نمایید.





## جوجه کباب با ترخون

زمان پخت: ۱۸ الی ۲۲ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
آب مرغ	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پیاز خلال شده	۱ قاشق غذاخوری
سیر له شده (یا رنده شده)	۱ حبه
نمک	۱ قاشق چایخوری
ترخون	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
فلفل سفید (پودر دانه فلفل پوست گرفته)	$\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری
جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلو گرمی	۱ عدد

### طرز تهیه

همه مواد به جز جوجه را با هم مخلوط کنید جوجه را به ۴ قسمت تقسیم کنید و قطعات جوجه را به طوری که سمت پوستی آن به طرف ته ظرف و قسمت های ضخیم تر به طرف لبه بیرونی ظرف باشد در یک ظرف بیضی ۳۰ سانتی متری مناسب مایکروفر قرار دهید و جوجه را با نیمی از مخلوط روغنی برس بزنید و با یک کاغذ مومی روی آن را پوشانده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید، بعد جوجه را زیرورو کرده و با برس نیمه دیگر مخلوط روغنی باقیمانده را روی جوجه بمالید و روی ظرف را پوشانده به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه به حال خود بماند.

### نکته

برای خوشمزه تر شدن این غذا می توان عمل پخت را روی منقل (یا زغال) کامل کرد بدین ترتیب که نخست جوجه را در مایکروفر ۸ دقیقه برای یک طرف و ۹ - ۷ دقیقه برای سمت دیگر قرار دهید (یا تا زمانی که تقریباً پخته شود) آب و مخلوط روغنی باقیمانده را در ظرف مایکروفر نکه دارید و جوجه را بالای زغال به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه (از زغال ۱۰ سانتی متر فاصله داشته باشد) کباب کنید (یا تا زمانی که روی مرغ طلایی شود) گاه گاهی آن را بچرخانید و مواد داخل ظرف مایکروفر را با برس روی آن بمالید.



## جوجه سرخ کرده مایکروفری



زمان پخت: ۱۰/۵ دقیقه

مواد لازم برای ۸ الی ۱۰ نفر

نصف پیمانه	آرد
نصف قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل
$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	خردل
۱ عدد	جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلوگرمی که قطعه قطعه شده باشد و نوک بال ها و کمر آن جدا شده باشد
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۲ قاشق غذاخوری	روغن مایع



۲ قاشق غذاخوری

مقداری

کره

گرد پاپریکا (صفحه ۴۵)

## طرز تهیه

در یک کیسه کاغذی، آرد، نمک، فلفل و خردل را مخلوط کنید و خوب تکان دهید. آب لیمو را با برس روی قطعات جوجه بمالید و چند تکه جوجه را به طور هم زمان در کیسه کاغذی قرار داده، تکان دهید تا مواد داخل کیسه خوب روی جوجه را بپوشاند، سپس جوجه ها را از کیسه خارج کرده کمی تکان دهید تا آرد اضافی آن ریخته شود. تابه مایکروفر (۲۲ سانتی متری) را به مدت ۴/۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت داده و بعد روغن و کره در آن بریزید سپس جوجه ها را در آن طوری بچینید که سمت پوستی آن به سوی پایین باشد و جوجه ها روی هم قرار نگیرند (به اندازه کافی برای هر قطعه جا باشد) و با کاغذ پارافینه یا مومی به طوری که زیاد کیپ نباشد روی آن را بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، سپس زیرورو کرده پاپریکاروی آن بپاشید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. پس از زمان پخت آن ها را در فویل بپیچید و بگذارید حدود ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.

## نکته

اگر دوست دارید مرغ بیشتر برشته شود می توانید برای برشته کردن از فر معمولی استفاده کنید ولی مرتباً آن را چک کنید و از (آرد سوخاری) نیز می توانید به جای آرد در این دستور غذایی استفاده کنید.





## جوجه بریانی

زمان پخت: ۱۸ الی ۲۰ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

۱ عدد	جوجه کبابی ۱۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ گرمی
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	سس باربیکیو (به قسمت سس ها مراجعه شود)
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خشک
۱ قاشق غذاخوری	خلال پیاز

## طرز تهیه

قطعات جوجه را به طوری که قسمت پوستی آن ها به طرف پایین و قسمت های ضخیم و گوشتی آن به طرف لبه بیرونی ظرف باشد در یک ظرف مناسب میکروفر به ابعاد ۳۰×۱۷×۵ سانتی متری پچینید. بقیه مواد را مخلوط کنید و با نیمی از سس آماده شده قسمت بالای جوجه ها را برس بزنید روی آن را با یک کاغذ مومی پوشانده، به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید سپس جوجه ها را برگردانده، با سس باقیمانده برس بزنید. و درب ظرف را پوشانده به مدت ۱۰ - ۸ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که جوجه پخته شود) بپزید. پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در پوشیده بماند و سپس سرو نمایید.

## جوجه سیردار ایتالیایی

زمان پخت: ۱۶ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

$\frac{۱}{۳}$ پیمانه	روغن زیتون
۲۴ حبه	سیر بزرگ درسته
۱ ساقه	کرفس که ریز خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	جعفری تازه خرد شده



$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	اورگانو
۱ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	لفل
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	جوز بویا، ساییده
۴ عدد	ران مرغ
۴ عدد	بیخ ران مرغ

### طرز تهیه

در یک قابلمه کم عمق مناسب مایکروفر، روغن، سیر، کرفس، جعفری، اورگانو، نمک، فلفل و جوز را مخلوط کرده و قطعات مرغ را اضافه کنید و آن‌ها را در سس آماده شده بغلتانید تا همه جای آن با سس پوشیده شود سپس درب ظرف را بسته و حداقل ۳ ساعت در یخچال نگه دارید و طی این مدت چند بار آن را هم بزنید، و با درب بسته به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید، سپس مرغ‌ها را زیرورو کرده و درب ظرف را بسته به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. قبل از سرو بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

### جوجه میلانی

زمان پخت: ۱۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۱ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	لفل
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	اورگانو
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	ریحان
۴ عدد	ران بزرگ مرغ
۱ پیمانه	پودر نان باگت (یا نان خشک)
سیب زمینی متوسط (پوست گرفته و ۴ قسمت شده) ۴ عدد	
مقداری	گرد پاپریکا <sup>۱</sup>



## طرز تهیه

در یک کاسه متوسط، روغن زیتون، نمک، فلفل، اورگانو و ریحان را مخلوط کنید و ران‌های مرغ را در مخلوط بغلتانید و درب ظرف را بسته ۲ ساعت در یخچال نگه دارید. سپس یکی یکی ران‌ها را در آورده بالای کاسه نگه دارید تا مواد اضافی آن داخل کاسه بچکد و آن را کنار بگذارید. بعد مرغ را در پودر نان باگت بغلتانید و در یک ظرف کم عمق مناسب مایکروفر (۲۲ سانتی متری) بگذارید (به طوری که سمت پوستی آن به طرف پایین و قسمت‌های گوشتی تر آن نزدیک لبه ظرف باشد) سرو ته سیب زمینی را جدا کرده تا به ۴ قسمت یک نواخت تقسیم شود، آن را خشک کرده و در سس باقیمانده بغلتانید، اگر لازم است کمی روغن اضافه کنید و آن را در ظرف کنار مرغ‌ها بگذارید و با کاغذ روغنی روی آن را بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید، سپس جوجه‌ها را زیرورو کرده طرف پوستی آن را بالا بیاورید (هم چنین سیب زمینی‌ها را نیز زیرورو کنید). کمی پاپریکا روی آن پاشیده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. پس از پخت با فویل آن را بپوشانید و بگذارید ۵ دقیقه بماند، سپس سرو نمایید.

## مرغ با سبزیجات

زمان پخت: ۲۰ الی ۲۱ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

۲ عدد	هویج فرنگی کوچک پوست گرفته
۲ عدد	هویج ایرانی یا زردک
۲ ساقه	کرفس
۱ عدد	پیاز متوسط
۲ عدد	سیب زمینی کوچک پوست گرفته
۲ قاشق غذاخوری	کره یا مارگارین
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	نمک
کمی	پودر فلفل
۲ قاشق غذاخوری	جعفری تازه خرد شده



سینه مرغ (۹۰۰ گرمی) که پوست آن کنده (بدون استخوان)

۲ قطعه (۹۰۰ گرم)

و برش داده شده باشد

مقداری

گرد پاپریکا

### طرز تهیه

همه سبزیجات را به قطعاتی که  $\frac{3}{5}$  سانتی متر درازا و نیم سانتی متر پهنا داشته باشد تقسیم کنید (که حدود ۴ پیمانه می شود). سپس آن ها را در یک ظرف تقریباً مسطح  $\frac{1}{5}$  لیتری مناسب مایکروفر بگذارید (و تکه های کوچک کره را در) چند جای آن قرار دهید. نمک، فلفل و جعفری را به آن اضافه کنید (با درب بسته) (با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر) و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. پس از این که ۵ دقیقه از زمان پخت گذشت یک بار آن را هم بزنید. پس از ۱۰ دقیقه نیز آن را هم زده و ۴ قطعه مرغ را کنار لبه های بیرونی ظرف روی سبزیجات قرار دهید و روی مرغ گرد پاپریکا بپاشید و درب ظرف را با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر بپوشانید و به مدت ۱۱-۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) (یا تا زمانی که به راحتی چنگال در گوشت مرغ فرو رود) بپزید.





## جوجه کباب کنجدی

مواد لازم برای ۴ نفر

۸ عدد	ران مرغ که زیاد درشت نباشد
۹۰ گرم	بیسکویت کنجدی (بو داده) که خرد شده باشد
۲ قاشق چایخوری	کنجد
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	گرد پاپریکا
$\frac{۱}{۴}$ پیمانه	پنیر پارمیزان رنده شده (یا پنیر پیتزا)
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۶۰ گرم	کره آب شده
۱ حبه	سیر له شده

## طرز تهیه

بیسکویت را با کنجد، پاپریکا، پنیر، و جعفری مخلوط کرده و ران مرغ‌ها را در مخلوط کره و سیر غلتانده و سپس در مخلوط کنجد بغلتانید و دور سینی چرخان مایکروفر (یا یک سینی گرد مسطح) طوری بچینید که قسمت‌های گوشتی ران به طرف لبه خارجی باشد و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که ران‌ها پخته و نرم شوند) بپزید.

## جوجه بریانی با قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

۱ عدد	جوجه کبابی
۱ عدد	پیاز ریز خرد شده
۱ حبه	سیر له شده
۲ قاشق چایخوری	روغن
۱۲۵ گرم	قارچ حلقه شده
۸۰۰ گرم	گوچه
۲ قاشق غذاخوری	رب گوچه
۲ قاشق غذاخوری	سرکه سفید



$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

۱ عدد

۸ عدد

۲ قاشق غذاخوری

ریحان خشک

فلفل دلمه کوچک خرد شده

زیتون سیاه درسته

جعفری خرد شده

### طرز تهیه

جوجه را قطعه قطعه کرده با پیاز، سیر و روغن در یک ظرف کم عمق بزرگ مخلوط کرده و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. قارچ‌ها، گوجه رنده شده، رب گوجه، سرکه، ریحان و مرغ را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و در فلفل و زیتون هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، قبل از سرو روی آن جعفری بپاشید.

### جوجه با ذرت و زردچوبه

#### مواد لازم برای ۴ نفر

فیله مرغ

زردچوبه

زنجبیل تازه رنده شده

سس سویا

فلفل دلمه قرمز

فلفل دلمه سبز

آرد برنج یا ذرت

آب

قوطی ذرت (که آبکش شده باشد)

۴ عدد

$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

۲ قاشق چایخوری

۱ قاشق غذاخوری

۱ عدد

۱ عدد

۱ قاشق چایخوری

۲ قاشق غذاخوری

۴۲۵ گرمی



## طرز تهیه

فیله مرغ را به نوارهای ۱ سانتی متری ببرید و با زردچوبه، زنجبیل و سُس سویا مخلوط کنید. خوب هم بزنید و ۱۵ دقیقه صبر کنید. فلفل را خلال باریک کرده و مرغ را در یک ظرف مسطح قرار داده به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس آرد و آب، فلفل و ذرت مخلوط شده را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که مخلوط بجوشد و غلیظ شود). طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید.

## مرغ خوابانده در چاشنی





## مواد لازم برای ۴ نفر

۴ عدد	فیله مرغ
۱ حبه	سیر له شده
۳ قاشق غذاخوری	آب لیمو
۱ قاشق چایخوری	زردچوبه
۱ قاشق چایخوری	زنجبیل
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	جوز هندی
۱ قاشق چایخوری	گشنیز
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	گرد پاپریکا
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	گرد فلفل
۱ قاشق چایخوری	گرم مسالا <sup>۱</sup> (ادویه هندی)
$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری	دارچین
ساییده چند نخ	زعفران
$\frac{۱}{۲}$ پیما نه	ماست (یا خامه ترش)

## طرز تهیه

فیله را در مخلوط سیر، آب لیمو، زنجبیل، زردچوبه، جوز هندی، گشنیز، پاپریکا، فلفل، گرم مسالا، دارچین و زعفران به مدت چند ساعت خوابانده یا یک شب در یخچال بگذارید. سپس فیله‌ها را در یک ظرف در یک لایه قرار داده درب آن را بپوشانید و به مدت ۱۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید سپس خامه یا ماست را روی جوجه ریخته به مدت ۱ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.



۱. مردم هندوستان برای هر خورشتی ترکیب ویژه‌ای از ادویه درست می‌کنند و آن را گرم‌مسالا (garammasala) می‌نامند؛ حساب فلفل قرمز و زردچوبه جداست. ۱ قاشق زیره و زنجبیل، دارچین، جوز بویا، فلفل بهار، هل هر کدام ۱ قاشق مرباخوری به اضافه ۱ قاشق چای‌خوری میخک اجزای این ادویه هندی هستند.



## مرغ با طعم سُس گوجه



## مواد لازم برای ۴ نفر

۱ کیلوگرم	مرغ، قطعه شده
۱ عدد	پیاز، ساطوری شده
۱ ساقه	کرفس، ساطوری شده
۴ عدد	گوجه رسیده متوسط، پوست گرفته و خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	آرد برنج یا ذرت
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۱ حبه	سیرله شده
$\frac{۱}{۴}$ قاشق غذاخوری	سُس گوجه (ورستر شیر یا سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه))
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	آب
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه



## طرز تهیه

پیاز و کرفس را در یک ظرف کم عمق به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و سپس گوجه را اضافه کرده به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و با آرد و سرکه در یک کاسه مخلوط کنید سپس در سیر، آب، رب گوجه و شکر هم بزنید و به مخلوط گوجه اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه (۶۰۰ وات) بپزید. طی این مدت یک بار آن را هم بزنید. سپس مرغ را اضافه کرده خوب مخلوط کنید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید بعد از پخت روی آن جعفری بپاشید.

## جوجه سرد با سس فلفل فرنگی شیرین



## مواد لازم برای ۴ نفر

۸ ران	مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱ حبه	سیر له شده
$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری	اورگانو



## مواد لازم برای سُس فلفل فرنگی شیرین

فلفل قرمز و شیرین (بدون آب آن)

رب گوجه

شکر

مایونز

آبلیمو

خامه غلیظ شده (یا ماست)

جعفری خرد شده

قوطی ۲۰۰ گرمی

۲ قاشق چایخوری

 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

۱ پیمانه

۱ قاشق غذاخوری

 $\frac{1}{4}$  پیمانه

۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

جوجه را در آب لیمو، سیر و اورگانو به مدت چند ساعت خوابانده یا یک شب در یخچال نگه دارید سپس مرغ‌ها را در یک ردیف در ظرف مسطح قرار داده و درب آن بپوشانید. به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس جوجه را در آورده سرد کنید و سرد با سُس فلفل فرنگی شیرین میل نمایید.

## طرز تهیه سُس

فلفل فرنگی شیرین را به صورت خلال باریک در آورده برای تزئین نگه دارید و بقیه فلفل‌ها را با رب گوجه، شکر، مایونز و آبلیمو در یک غذاساز یا مخلوط‌کن به شکل پوره درآورید (یا مخلوط کنید تا صاف و یک دست شود). سپس با خامه‌ای که کمی زده شده جعفری مخلوط کرده روی مرغ بریزید و با خلال‌های فلفل تزئین کنید.





## خوراک مقوی مرغ



## مواد لازم برای ۴ - ۶ نفر

۸ عدد	فیله ران مرغ
۲ عدد	هویج بزرگ نازک حلقه شده
۲ پر	برگ بو
۱ پیمانه	آب مرغ
۱ پیمانه	آرد سفید
۲ قاشق غذاخوری	آب
۱ پیمانه	نخود فرنگی منجمد یا تازه
۱۲۵ گرم	قارچ ورقه شده

## طرز تهیه

فیله‌ها را نصف کرده در یک ظرف گذاشته و هویج، برگ بو و آب مرغ را اضافه کرده درب



ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. آب را با آرد مخلوط کرده با نخود و قارچ به مرغ اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که مرغ، پخته شود) در مایکروفر بپزید و قبل از سرو برگ بورا در آورید.

## جوجه تنوری با سالاد خیار



زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۹ دقیقه + ۱۰ دقیقه زمان وقفه پس از پخت

### مواد لازم برای ۲ نفر

ران کامل (با استخوان و پشت ران) که هر کدام حدود ۱۲۵ گرم باشد و پوست آن کنده

۴ عدد

شده باشد

۴ قاشق غذاخوری

ماست

۱ حبه

سیر له شده

۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه

۱ قاشق چای خوری

زردچوبه

۱ قاشق چای خوری

گرم مسالا<sup>۱</sup> (ادویه هندی)

۱ قاشق چای خوری

تخم گشنیز، ساییده شده

۱. به پاورقی ص ۲۳۲ مراجعه شود.



فلفل  
آرد برنج یا ذرت (اختیاری است به نکته توجه کنید) ۲ قاشق چایخوری  
به میزان لازم

### مواد لازم سالاد

خیار با پوست	$\frac{1}{2}$
نمک	۱ قاشق چایخوری
پیاز کوچک، حلقه شده	۱ عدد
روغن مایع (یا زیتون)	۲ قاشق غذاخوری
سرکه سفید	۲ قاشق چایخوری
تخم گشنیز	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- در تمام طول پخت از قدرت ۱۰۰ درصد یا درجه زیاد استفاده کنید.
- ۲- با یک چاقوی تیز ۳ چاک یا بریدگی در گوشت هر ران ایجاد کنید و در یک ظرف مسطح مناسب مایکروفر به شکل پره‌های چرخ قرار دهید سپس ماست، سیر، رب گوجه، ادویه و فلفل را با هم مخلوط کرده، با قاشق روی مرغ بمالید.
- ۳- روی مرغ را پوشانده به مدت ۵ دقیقه بپزید، سپس زیرورو و جابه‌جا کرده دوباره درب آن را پوشانده به مدت ۴ دقیقه دیگر بپزید، سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید (به نکته توجه کنید)
- ۴- برای درست کردن سالاد، خیار را حلقه نازک کرده و نمک روی آن بپاشید. ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس زیر آب گرفته و خوب بگذارید آب آن بچکد و با پیاز در یک ظرف سرو بغلتانید.
- ۵- روغن، سرکه، تخم گشنیز، و فلفل اضافی را با هم مخلوط کرده هم بزنید تا طعم بگیرد و سپس روی سالاد بریزید و با مرغ سرو نمایید.

### نکته

اگر سس رقیق است مرغ را به یک بشقاب سرو گرم شده انتقال داده و مایه پخت را در یک ظرف مناسب مایکروفر ریخته با آرد و کمی آب سرد مخلوط کرده هم بزنید و به مدت ۱/۵ دقیقه بپزید، طی این زمان ۱ الی ۲ بار هم بزنید تا غلیظ شود و سپس روی مرغ بریزید.



## مرغ با عسل و سُس سویا



زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۳۵ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

کره	۳۰ گرمی
سُس سویا	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خشک	۱ قاشق چایخوری
جوجه ۱/۵ کیلو گرمی	۱ عدد

## طرز تهیه

- ۱- کره، سُس گوجه، عسل و جعفری را در یک کاسه کوچک مناسب میکروفر مخلوط کرده درب آن را ببندید و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید.
- ۲- مخلوط سُس گوجه و عسل را با برس روی همه قسمت‌های مرغ بمالید و جوجه را به طریقی که سمت سینه آن به طرف پایین باشد روی سه پایه مخصوص میکروفر درون یک



ظرف قرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید و گاه‌گاه‌ی دوباره از مخلوط سُس با عسل با برس روی مرغ بمالید. سپس جوجه را برگردانید و ۲۰ دقیقه دیگر با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید.

۳- جوجه را با فویل پوشانده و ۱۰ دقیقه قبل از سرو صبر کنید.

### نکته

می‌توان مرغ را تا حدودی در مایکروفر پخت و عمل پخت را در فر معمولی تکمیل کرد تا طعم و ظاهر سنتی خود را داشته باشد.

## سینه مرغ با سُس بادام



زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۲۲ دقیقه



## مواد لازم برای ۴ نفر

۴ عدد	فیله مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به میزان لازم	فلفل سیاه تازه آسیاب شده
۱ عدد	پیاز حلقه شده
۳۰ گرم	کره
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	آب مرغ (یا آب برای کالری کمتر)
۳ قاشق غذاخوری	سرکه سفید
$\frac{۱}{۳}$ پیمانه	آب
۱ قاشق غذاخوری	آرد برنج یا ذرت
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	بادام پوست گرفته و دو نیم شده
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	خامه ترش یا ماست خامه ای

## طرز تهیه

- ۱- سینه مرغ را تمیز کرده آبلیمو را با بُرس روی آن‌ها بمالید و در یک ظرف مناسب میکروفر (چرب شده) قرار دهید.
- ۲- فلفل روی آن‌ها پاشیده و حلقه‌های پیاز و قطعات کره را روی آن قرار دهید و درب را بسته به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید.
- ۳- جوجه و قطعات پیاز را داخل ظرف دیگری گذاشته درب آن را ببندید و کنار بگذارید و آب مرغ، سرکه و آرد را که مخلوط کرده‌اید در مایه ظرف (مایع حاصل از پخت مرغ) هم‌بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید و در این فاصله ۲ الی ۳ بار آن را هم‌بزنید.
- ۴- بادام‌ها را به سُس اضافه کنید و خامه یا ماست را در آن ریخته هم‌بزنید و با قاشق سُس را روی جوجه و پیاز بریزید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه ۵۰ درصد حرارت دهید.
- ۵- با سبزیجات تازه فصل سرو نمایید.



## قورمه سبزی (۲-۳ نفر)

### مواد لازم

گوشت گوساله (بدون چربی) و حبه شده	۲۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
لوبیاچیتی	۶۰ گرم
سبزی قورمه سرخ شده	۴۰۰ گرم (یا ۱۲۰۰ گرم سبزی تازه)
نمک و فلفل و گردلیمو	به میزان لازم
روغن برای سرخ کردن پیاز	کمی

### طرز تهیه

لوبیا را یا از شب خیسانده و یا به ترتیب زیر در مایکروفر نیم پز کنید:

مقداری آب جوش روی لوبیا ریخته (بطوریکه روی آن را بپوشاند) و سپس ۵ دقیقه با درجه زیاد در مایکروفر قرار دهید و بعد بگذارید یک ساعت و نیم بماند.

پیاز را خلال کرده با کمی روغن در قابلمه مناسب مایکروفر به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید (۸۰۰ وات) اگر می خواهید رنگ پیاز نارنجی تر شود، ۱ دقیقه به زمان پخت اضافه کنید. سپس گوشت را اضافه کرده به مدت ۵-۶ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات بپزید (مواظب باشید که اگر در این مرحله زمان پخت را بیش از این انتخاب کنید ممکن است گوشت بسوزد). لوبیای نیم پز را ۸ دقیقه دیگر با درجه زیاد بپزید (قبل از گذاشتن در مایکروفر روی آن را با آب جوش بپوشانید). سپس لوبیا، نمک، گردلیمو، فلفل و سبزی سرخ شده را به گوشت اضافه کرده مخلوط کنید و مقداری آب جوش روی آن بریزید، البته مقدار آب نباید زیاد باشد (تقریباً کمی بیش از حالت خورش آماده آب داشته باشد). سپس به مدت ۶۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات بپزید. (پس از ۳۰ دقیقه آن را هم زده چند دقیقه صبر کنید و ۳۰ دقیقه دیگر عمل پخت را ادامه دهید) پس از چند دقیقه، مایکروفر را روی درجه ۶۰۰ وات تنظیم کرده، ۱۰ دقیقه دیگر عمل پخت را ادامه دهید تا خورش جابیفند.

### طرز تهیه سبزی سرخ شده در مایکروفر

سبزی را شسته، خرد نمایید و در یک ظرف گرد و پهن که مناسب مایکروفر نیز باشد،



ریخته، کمی روغن در چند جای آن بریزید و روی ظرف را با پوشش پلاستیکی مخصوص مایکروفر پوشانده و به مدت ۱۴-۱۰ دقیقه با درجه زیاد تفت دهید (در این فاصله ۲-۳ بار سبزی را هم بزنید) و ۱۰ دقیقه دیگر نیز با درجه ۴۴۰ وات بپزید.

## خورش کرفس

برای ۳-۴ نفر

### مواد لازم

کرفس تازه خرد شده	۹۰۰ گرم
گوشت گوسفند (بدون چربی) حبه شده	۳۵۰-۳۰۰ گرم
سبزیهای معطر خشک (نعناع - جعفری - گشنیز)	۱ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۱ عدد
گرد لیمو	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

کرفس خرد شده را با یک قاشق روغن در یک ظرف گرد و کم عمق مایکروفر قرارداده، به مدت ۶ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات تفت دهید، سپس آن را همزده چند دقیقه صبر کنید و ۶ دقیقه دیگر با درجه ۸۰۰ وات بپزید.

سبزیجات معطر را به کرفس اضافه کرده هم بزنید و این مخلوط را کنار بگذارید. پیاز را پوست کنده خلال کنید و با یک قاشق روغن در قابلمه مناسب مایکروفر ریخته به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (رو باز) سرخ کنید، اگر پیاز خوب طلایی نشد، ۱ دقیقه دیگر با درجه زیاد عمل سرخ کردن را ادامه دهید (۱ دقیقه آخر عمل پخت را با مراقبت لحظه به لحظه از پشت شیشه فر کنترل کنید)، سپس گوشت را اضافه کرده، ۵-۶ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات بپزید (البته پس از ۳ دقیقه آن را همزده و در مدت زمان باقیمانده مراحل پخت را زیر نظر داشته باشید تا مبادا گوشت بسوزد). سپس نمک، فلفل، گرد لیمو و زردچوبه و مخلوط



کرفس را به گوشت اضافه کرده هم بزنید و  $\frac{3}{5}$  لیوان آب داغ به آن اضافه کرده به مدت ۶۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات بپزید سپس غذا را هم زده چند دقیقه صبر کنید و دوباره ۴۰ دقیقه با همان درجه ۴۴۰ وات عمل پخت را ادامه دهید.

## خورش قیمه

برای ۳-۴ نفر

### مواد لازم

پیاز متوسط	۱ عدد
گوشت گوسفند (بدون چربی) حبه شده	۳۰۰ گرم
گوجه خرد شده	۲۵۰-۳۰۰ گرم
نمک، فلفل، ادویه و گرد لیمو	به میزان لازم
روغن	۱ قاشق غذاخوری
لپه	۷۵ گرم
آلو برقانی	۱۰۰ گرم
سیب زمینی پوست کنده و حبه شده	۲۰۰ گرم

### طرز تهیه

پیاز را پوست کنده، خلال کنید و با یک قاشق روغن در قابلمه مناسب مایکروفر ریخته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد سرخ کنید (رو باز) سپس گوشت را اضافه کرده به مدت ۶-۷ دقیقه با درجه زیاد بپزید (در نیمه، این زمان یکبار آن را هم بزنید). پس از آن نمک، گرد لیمو، ادویه، گوجه خرد شده و لپه را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (در این فاصله یکبار آن را هم بزنید). سپس  $\frac{3}{5}$ -۴ لیوان آب جوش و آلو را اضافه کرده خوب هم بزنید و به مدت ۴۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات بپزید. پس از اتمام ۴۰ دقیقه غذا را همزده، سیب زمینی را اضافه کنید و عمل پخت را به مدت ۵۰ دقیقه دیگر با درجه ۴۴۰ وات ادامه دهید.



## ته چین مرغ

برای ۴ نفر

## مواد لازم

ران و سینه مرغ	۴۵۰ گرم
زعفران	۱ قاشق چایخوری (سرفاف)
برنج طارم یا صوری	۶۰۰ گرم
نمک و فلفل	به میزان لازم
ماست	۳۵۰-۳۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
برگ بو	۲-۳ عدد
روغن	۲ قاشق سوپخوری

## طرز تهیه

دو طرف ران و سینه را نمک زده در یک ظرف گرد مناسب میکروفر قرار دهید و پیاز پوست گرفته و خلال شده را روی مرغ بریزید، برگ بو را نیز درون ظرف قرار داده با روکش پلاستیکی مخصوص میکروفر، درب ظرف را پوشانده، به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات بپزید. پس از آن چند دقیقه صبر کرده و بعد مرغ را زیرورو کنید. پیاز و برگ بو را در آورده درب ظرف را بپوشانید و به مدت ۶-۵ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات عمل پخت را ادامه دهید و سپس آن را کنار بگذارید. یکساعت قبل از طبخ غذا برنج را شسته با ۴ لیوان آب و حدود ۳ قاشق (سرفاف) نمک در ظرف مناسب میکروفر بریزید. زعفران را در کمی آبجوش حل کرده ماست و زرده تخم مرغ و کمی فلفل را به آن اضافه کنید و مرغ پخته شده را در این مخلوط و بخیسانید. (مرغ را می توانید از شب قبل در این مخلوط بخیسانید). برنج را به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد در میکروفر قرار دهید و پس از آن کمی از موادی که مرغ را در آن خیسانیده اید را در برنج ریخته، ۲ قاشق روغن را اضافه کرده آرام هم بزنید و مرغ را لای برنج قرار داده (پس از چند دقیقه وقفه) به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید، پس از چند دقیقه وقفه به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات آن را دم کنید.



### نکته

اگر دوست دارید که ته چین شما ته دیگ داشته باشد یا کمی زمان دم کردن را اضافه کنید یا مرغ را از شب قبل با مایکروفر (که در مدت زمان کوتاهی آماده می شود) تهیه کرده در مخلوط گفته شده بخیسانید و روز بعد ته چین را (برنج آن را) به روش سنتی با اجاق گاز تهیه نمایید که در اینصورت باید وقتی برنج را در آبکش ریختید کمی روغن و مقداری از موادی که مرغ را در آن خیسانده اید ته قابلمه ریخته سپس مقداری برنج را اضافه کرده و مرغ را روی برنج قرار دهید و دوباره برنج را روی آن بریزید و باقیمانده مواد را روی برنج داده دم کنید.







فصل پنجم

# حبوبات، غلات، انواع ماکارونی و پلو









## خورش لوبیا قرمز و قارچ (ایتالیایی)

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم یا ۴ قاشق غذاخوری
موسیر خرد شده	۲ عدد
سیر له شده یا خرد شده	۲ - ۳ حبه
قارچ، قاچ شده	۶۷۵ گرم
گوجه خشک <sup>۱</sup> (نگه داشته در روغن که روغن آن آبکش شده) و خرد شده	۴ عدد
سرکه سیب	۳ قاشق غذاخوری
کنسرو لوبیای قرمز	۴۰۰ گرم
پنیر پارمیزان رنده شده	۳ قاشق غذاخوری
جعفری، ساطوری شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و گرد فلفل سیاه	به میزان لازم

پاستای پاپاردل<sup>۲</sup> برای سرو (می توان هر نوع پاستای مشابه دیگر را جایگزین کرد)

---

۱. گوجه فرنگی یکی از چاشنی های مهم همه خورش های پاستا است. خشک کردن گوجه فرنگی در ایتالیا مرسوم است. به این ترتیب که آن را به نخ می کشند. و در آفتاب آویزان می کنند تا نیمه خشک شود. سپس در شیشه می گذارند. روی آن اندکی نمک و روغن زیتون می ریزند.

۲. نوعی ماکارونی رشته ای به پهنای تقریباً ۱/۵ سانتی متر با لبه چین دار.



## طرز تهیه

- ۱- روغن و کره و موسیر را در یک کاسه مایکروفر ریخته و آن را در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.
- ۲- سیر و قارچ را اضافه کرده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در وسط پخت یکبار آن را هم بزنید سپس گوجه، سرکه سیب و نمک و فلفل را اضافه کرده تا مزه بگیرد.



- ۳- لوبیا را در آن ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۳-۲ دقیقه (یا تا زمانی که مغز لوبیا حرارت ببیند) روی درجه زیاد بگذارید.





۴- پنیر پARMIZAN رنده شده را در آن ریخته هم بزنید و سپس روی آن جعفری درشت خرد شده بپاشد و با پاستای داغ فوراً سرو کنید.



## پلوی طلایی سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

چند رشته زعفران یا زردچوبه

روغن زیتون

مایه تند سبزیجات

پیاز بزرگ خلال شده

سیر خرد شده

۱ قاشق چایخوری

۹۰ میلی لیتر یا ۶ قاشق غذاخوری

۷۵۰ میلی لیتر یا ۳ پیمانه

۲ عدد

۴ حبه



۲۷۵ گرم ( $1\frac{1}{3}$ پیمانه)	برنج طارم
۵۰ گرم ( $\frac{1}{3}$ پیمانه)	برنج کوهی
۱۷۵ گرم	کدو تنبل یا گردوی سفید <sup>۱</sup> له شده و خرد شده
۱۷۵ گرم	هویج که (به اندازه چوب کبریت) خلال شده باشد
۱ عدد	فلفل زرد دانه گرفته و خلال شده
۴ عدد	گوجه دانه گرفته شده
۱۱۵ گرم	قارچ صدفی ۴ قسمت شده
به میزان لازم	نمک و گرد فلفل سیاه
	باریکه‌های فلفل زرد و قرمز و سبز برای تزئین

### طرز تهیه

- ۱- اگر از زعفران استفاده می‌کنید آن را در یک کاسه کوچک با ۶۰ - ۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ - ۴ قاشق غذاخوری از مایه گفته شده قرار دهید و ۵ دقیقه بگذارید بماند، ضمناً روغن را با سیر و پیاز در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و سپس در مایکروفر به مدت ۴ - ۴/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.
- ۲- دو نوع برنج را در مخلوط پیاز ریخته هم بزنید و بغلتانید تا همه برنج‌ها به روغن آغشته شود، سپس باقی‌مانده مایه، کدو تنبل (یا کدوی معمولی) و زعفران یا زردچوبه را اضافه کنید.
- ۳- روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید سپس هویج، فلفل، گوجه، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و دوباره در آن را بسته و به مدت ۲ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. سپس درجه را به متوسط کاهش دهید و مایکروفر را به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید (یا تا زمانی که برنج تقریباً نرم‌تر شود).
- ۴- سرانجام، قارچ‌های صدفی را اضافه کرده، نمک و فلفل آن را مزه کنید. روی آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید و با یک چنگال یا کفگیر برنج‌ها را هم‌زده هوا دهید و روی آن را با خلال فلفل تزئین کرده سرو نمایید.

۱. یک نوع گردوی آمریکایی که طعم شیرین دارد.



## پلوی اسپانیایی

زمان پخت: ۴۰-۳۵ دقیقه

مواد لازم برای ۸ - ۶ نفر

آب	۱/۵ پیمانه
گوچه خرد یا رنده شده	۴۵۰ الی ۵۰۰ گرم
رب گوچه	۱ قوطی ۱۷۰ گرمی
پیاز ریز خرد شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
کرفس خرد شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
اورگانو	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
سیر رنده شده	۱ حبه
برنج طارم	$\frac{۲}{۳}$ پیمانه

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب میکروفر همه مواد به جز برنج را مخلوط کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید، (یا تا زمانی که بجوش آید). برنج را در آن ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که برنج پخته شود) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند، سپس سرو نمایید.





## ماکارونی

زمان پخت: ۴۵ الی ۴۷ دقیقه

مواد لازم برای ۸ - ۶ نفر



گوشت چرخ کرده بدون چربی

پیاز بزرگ که ریز خرد شده باشد

گوچه خرد شده

نخود تازه یا منجمد

قارچ تازه ورقه شده

سرکه سفید یا قرمز

۴۵۰ گرم

۱ عدد

۴۰۰ گرم

۳۰۰ گرم

$\frac{1}{3}$  پیمانه

۳ قاشق غذاخوری



آب	$\frac{1}{2}$ پیمانه
جعفری تازه خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
لفل	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
ماکارونی فرمی (زانویی شکل) پخته شده	۲۱۰ گرم (۱ بسته)
پنیر پارمیزان یا پیتزا، رنده شده	۲ پیمانه

### طرز تهیه

در یک قابلمه یا کاسه ۲ لیتری مناسب مایکروفر گوشت و پیاز را مخلوط کرده هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس هم زده و ۲ دقیقه دیگر با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که پیاز آن پوک و شفاف شود). اگر چربی دارد آن را جدا کرده و گوجه خرد شده را به آن اضافه کنید، سپس نخود، سرکه، قارچ، جعفری، شکر، نمک و فلفل را اضافه کنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید. در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۹ x ۱۳ اینچی (۱ اینچ = ۲/۵ سانتی متر)، نیمی از سس درست شده و نیمی از ماکارونی پخته را پهن کرده و یک پیمانه پنیر را روی آن بریزید سپس بقیه ماکارونی و سس را اضافه کرده و باقیمانده پنیرها را روی آن بپاشید و با کاغذ پارافینه روی ظرف را بپوشانید و به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد (یا تا زمانی که پنیر آب شود و غل غل بزند) بپزید. پس از آن ۵ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.





## ماکارونی گیاه خواران

زمان پخت: ۴۹ الی ۵۶ دقیقه

### مواد لازم برای ۸ نفر

روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
پیاز بزرگ حلقه شده	۱ عدد
هویج حلقه شده	۲ پیمانه
کرفس خرد شده	۱ پیمانه
سیر خرد شده	۱ حبه
گوجه پوست گرفته و حبه‌ای خرد شده	۲ پیمانه
مریم گلی	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
اورگانو	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
ریحان	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آویشن	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
اکلیل کوهی (رزماری)	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
ماکارونی فرمی (گوش ماهی) پخته	۱ بسته ۲۱۰ گرمی
کنسرو لوبیا قرمز بدون آب آن	۲ قوطی ۴۵۰ گرمی
نمک و فلفل	به میزان لازم
پنیر رنده شده پارمیزان یا پیتزا	

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر، روغن را ریخته به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) حرارت دهید و پیاز، هویج، کرفس و سیر را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود). گوجه و ادویه‌جات، نمک و فلفل را ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۷ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید. سپس با ماکارونی پخته و لوبیا مخلوط کنید و درب ظرف را بسته به مدت ۱۵-۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. غذا را هم‌زده و به مدت ۲۰-۱۸ دقیقه با



درجه ۷۰ درصد بپزید و طی این مدت گاه‌گاهی آن را هم بزنید و در پایان پنیر رنده شده روی آن بپاشید.

### نکته

شما می‌توانید ادویه این ماکارونی را تغییر دهید مثلاً نصف قاشق چایخوری زیره و نصف قاشق چایخوری پودر فلفل را جایگزین مریم گلی و اورگانو نمایید، هم‌چنین فلفل سیاه بجای فلفل قرمز و لوبیاچیتی به‌جای لوبیا قرمز به‌کار ببرید یا از انواع دیگر ماکارونی استفاده کنید.

## دمی جعفری

زمان پخت: ۱۴ - ۱۲ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ نفر

آب مرغ یا گوشت (که به اندازه لازم نمک داشته باشد)	۲ پیمانه
برنج طارم	۱ پیمانه
پیاز رنده شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
جعفری تازه خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

همه مواد را در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۴-۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند (یا تا زمانی که همه آب گوشت جذب برنج شود).





## ماکارونی فرمی با کنسرو تُن

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه

### مواد لازم

۲ پیمانه	ماکارونی فرمی (به شکل دلخواه)
۳ پیمانه	آب جوش
۱ عدد	پیاز ساطوری شده
۱ پیمانه	گوجه خرد شده
۱ پیمانه	کنسرو تُن (بدون روغن آن)
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	ریحان خشک
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	اورگانو

### طرز تهیه

- ۱- از درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) در تمام طول پخت استفاده کنید.
- ۲- ماکارونی را در یک قابلمه ۱ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده و آب را اضافه کنید. درب ظرف را بسته به مدت ۱۵ - ۱۲ دقیقه بپزید و بعد بگذارید به حالت در پوشیده ۳ دقیقه بماند.
- ۳- مواد باقی مانده را در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر مخلوط کرده درب آن را با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید و به مدت ۷ - ۶ دقیقه بپزید. در نیمه این زمان یک بار آن را هم بزنید.
- ۴- ماکارونی را آبکش کرده آن را داخل بشقاب سرو بریزید و مخلوط تُن را روی آن قرار دهید سپس پنیر را روی آن بریزید (اگر مایلید) و با سالاد سرو نمایید.

### نکته

معمولاً ایرانی‌ها ماکارونی را پس از آبکش کردن دم می‌کنند.



## لازانیا

## مواد لازم برای ۴ - ۳ نفر

۲۲۵ گرم	گوشت گوساله، چرخ کرده
۲۲۵ گرم	سوسیس مرغوب
۲۲۵ گرم	گوجه رنده شده
۱۰۰ گرم	قارچ ورقه شده
۱ قاشق چایخوری	پودر اورگانو یا ریحان خشک
۱ حبه	سیر له شده
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل
۱۷۵ گرم	لازانیا (که طبق دستور روی جلد آن پخته شده باشد)
۲۷۵ گرم	پتیر پیتزا (می توان نیمی از این مقدار را از انواع دیگر پنیر استفاده کرد)

## طرز تهیه

- ۱- گوشت چرخ کرده و سوسیس خرد شده را داخل یک قابلمه پیرکس ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۷ - ۳ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت کمی سرخ شود) در مایکروفر با درجه زیاد بپزید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید (و در صورت نیاز روغن آن را بگیرید). سپس گوجه، قارچ، اورگانو، سیر و فلفل را به آن اضافه کرده هم بزنید.
- ۲- در یک ظرف چینی  $\frac{1}{3}$  لازانیای را به صورت لایه‌ای پهن کرده و  $\frac{1}{3}$  مواد آماده شده را روی آن ریخته، سپس نیمی از باقیمانده لازانیای را روی آن گذاشته و همان کار را تکرار کنید و بعد روی آن پنیر بریزید، سپس بقیه لازانیای را روی آن چیده و بقیه مواد آماده شده را نیز روی آن بریزید و در آخر پنیر را روی آن رنده یا به صورت لایه‌ای بسیار نازک روی آن قرار دهید و درب ظرف را بسته به مدت ۲۲-۱۷ دقیقه در مایکروفر با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید (یا تا زمانی که قسمت‌های وسط لازانیای داغ شود) پس از پایان این زمان بگذارید به صورت در پوشیده ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.



## لازانیای کدو

زمان پخت: ۳۱ - ۲۶ دقیقه

مواد لازم برای ۸ - ۱۰ نفر

۶ پیمانه	کدوی حلقه شده
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آب
۴۵۰ گرم	گوشت بدون چربی، چرخ کرده
۴۵۰ گرم	سُس گوجه
۱۵۰ - ۱۰۰ گرم	قارچ ورقه شده
۱ عدد	پیاز کوچک
۱ حبه	سیر له شده
۱ قاشق چایخوری	ریحان خشک
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	اورگانو
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	آویشن
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	فلفل
$\frac{1}{4}$ پیمانه	پودر نان باگت یا نان خشک معمولی
۳۳۰ - ۳۵۰ گرم	پنیر کم چربی یا خشک
۱۲۰ گرم	پنیر کم چربی موزارلا، ریز خرد شده
$\frac{1}{3}$ پیمانه	پنیر پیتزارنده شده

## طرز تهیه

کدو را در یک ظرف مناسب مایکروفر  $\frac{1}{5}$  لیتری ریخته آب را به آن اضافه کنید و درب ظرف را بسته به مدت ۷ - ۶ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. سپس آن را در آبکش ریخته کنار بگذارید. گوشت چرخ کرده را در یک کاسه ۲ لیتری ریخته هم بزنید تا ذرات آن به هم نچسبد و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در نیمه زمان پخت آن را هم بزنید. مواد مایع آن را جدا کرده و سُس گوجه، قارچ، پیاز، سیر، ریحان، اورگانو، آویشن، نمک و فلفل را اضافه کرده خوب مخلوط کنید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد



(ماگزیم قدرت) بپزید. در نیمه این زمان آن را هم بزنید.  $\frac{1}{3}$  کدوها را در کف یک ظرف مناسب میکروفر به ابعاد  $28 \times 15 \times 4$  سانتی متری پهن کرده و یک قاشق غذاخوری پودر نان باگت ریخته و سپس  $\frac{1}{3}$  مخلوط گوشت و نصف پنیر کم چربی را روی آن بریزید برای لایه دوم نیز همین کار را تکرار کنید و در لایه آخر مخلوط گوشت را روی کدو ریخته، پودر نان روی آن بپاشید و سپس روی آن پنیر پیتزای رنده شده بریزید (و با درب بسته) (با کاغذ روغنی یا پارافینه) و به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید. (ظرف را در نیمه زمان پخت به اندازه  $\frac{1}{4}$  بچرخانید، البته اگر میکروفر سینی چرخان ندارد). پس از پایان زمان پخت بگذارید ۱۰ - ۵ دقیقه به همان حالت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.

### نکته

ادویه گوشت لازانیا عبارت است از ریحان، اورگانو، آویشن و نمک و فلفل.

## عدس پلو چاشنی دار (هندی)

### مواد لازم برای ۴ نفر

عدس قرمز (دال عدس)	۱۵۰ گرم یا $\frac{3}{4}$ پیمانه
برنج	۱۱۵ گرم
سیب زمینی بزرگ	۱ عدد
پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن آفتابگردان	۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری
میخک درسته	۴ دانه
دانه زیره	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
نمک	۲ قاشق چایخوری
آب جوش	۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$ پیمانه)



## طرز تهیه

- ۱- عدس و برنج را چند بار با آب سرد شسته سپس بگذارید در کمی آب سرد به مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد و بعد خوب آبکش کنید.



- ۲- سیب زمینی را پوست گرفته حبه کنید.
- ۳- پیاز را نیز خلال کرده، کنار بگذارید.





۴- زیره، میخک و روغن آفتابگردان را در یک کاسه بزرگ به مدت ۲ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید.



۵- پیاز و سیب زمینی را اضافه کرده در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یکبار هم بزنید، سپس عدس و برنج، زردچوبه و آب و نمک را در آن ریخته هم بزنید.

۶- در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس درجه را روی متوسط گذاشته و مایکروفر را به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن کنید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید، بعد از ۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت غذا را سرو کنید.





## کوز کوز<sup>۱</sup> با سبزیجات شیرین

مواد لازم برای ۴ - ۶ نفر

زعفران	اندکی
آب جوش	۴۵ میلی لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱۵ میلی لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز خلال شده	۱ عدد
سیر، کوبیده	۲ حبه
فلفل قرمز شیرین، دانه گرفته و ریز خرد شده	۱ - ۲ عدد
زنجبیل، ساییده	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
دارچین	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
گوجه فرنگی خرد شده	۴۰۰ گرم
آب سبزیجات پخته	۳۰۰ میلی لیتر یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه
هویج، پوست گرفته و خرد شده	۴ عدد
شلغم، پوست گرفته و حبه شده	۲ عدد
سیب زمینی شیرین، پوست کنده و حبه شده	۴۵۰ گرم
کشمش	۷۵ گرم یا $\frac{۱}{۳}$ پیمانه
کدو، خرد شده	۲ عدد
کنسرو نخود فرنگی که آبکش و شسته شده باشد	۴۰۰ گرم
جعفری تازه، ساطوری شده	۳ قاشق غذاخوری
گشنیز تازه، ساطوری شده	۳ قاشق غذاخوری
بلغور نرم، خام	۴۵۰ گرم

۱. غذایی است از بلغور گندم که در سراسر شمال آفریقا رایج است؛ فرانسوی ها آن را یاد گرفته اند و دستور طبخ آنرا رواج داده اند. بلغور نرم را مانند برنج دم می کنند و با خورش های گوناگون میل می کنند.



## طرز تهیه

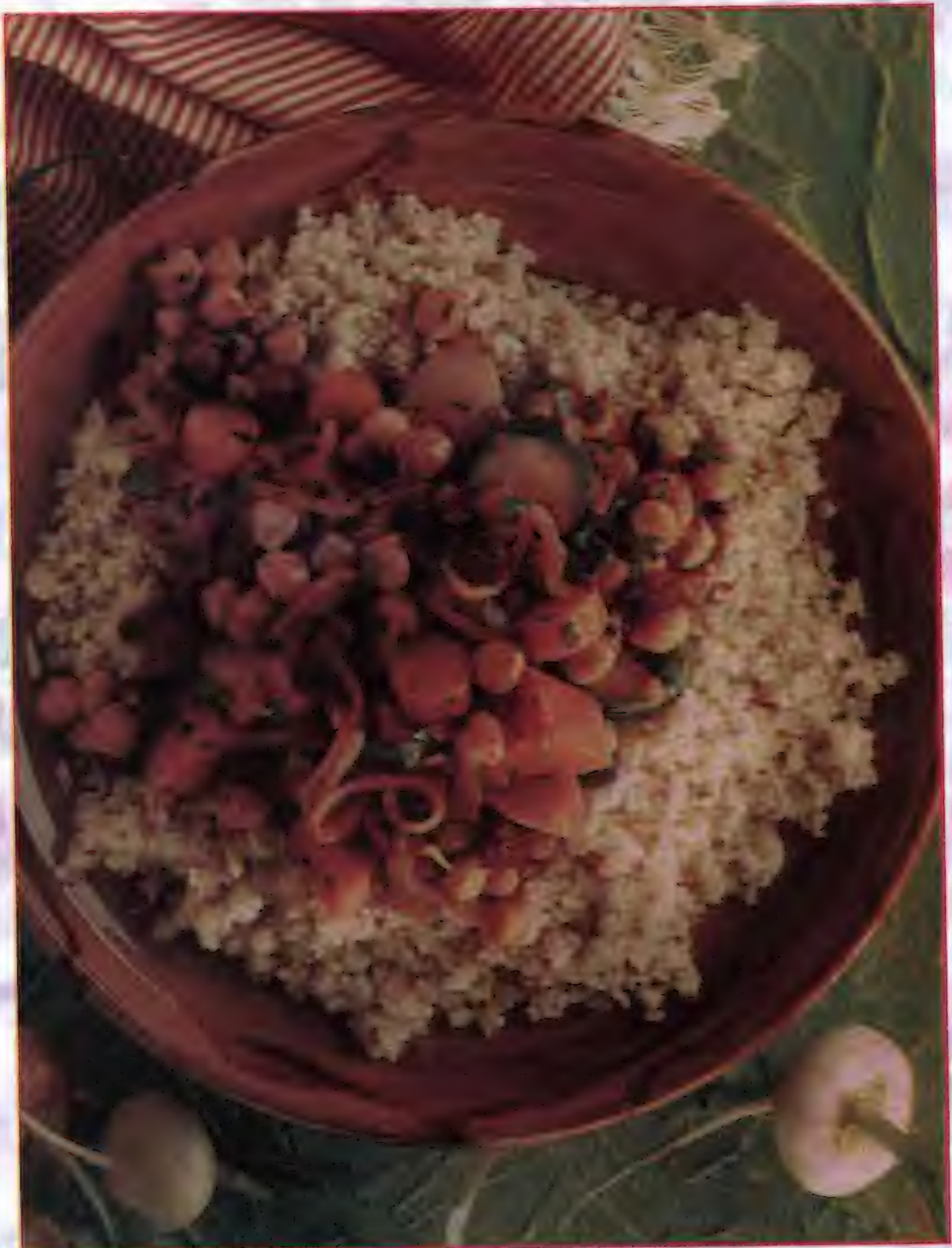


- ۱- زعفران را داخل آب جوش ریخته و آن را کنار بگذارید تا رنگ پس دهد.
- ۲- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و پیاز، سیر و فلفل قرمز را بدان اضافه کنید و در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.
- ۳- زنجبیل و دارچین را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.
- ۴- گوجه، آب سبزیجات، زعفران، هویج، شلغم، سیب زمینی شیرین و کشمش را در آن ریخته هم بزنید و سپس در آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۱۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.
- ۵- کدو، نخود، جعفری و گشنیز را اضافه کرده، در ظرف را بسته و به مدت ۸ - ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید تا سبزیجات پخته و نرم شوند.





۶- ضمناً بلغور را با توجه به دستورات روی پاکت آماده کنید.  
هنگام کشیدن، بلغور را مانند چلو در دیس بکشید و با خورش سبزیجات شیرین میل کنید.







فصل ششم

## خوراک های گیاهی و سالاد









- با توجه به راهنمایی‌های زیر در مورد پخت سبزیجات و ذائقه خود و خانواده می‌توانید دست به ابتکار زده و غذاهای متنوعی از سبزیجات تهیه نمایید.
- بهترین حالت پخت سبزیجات این است که تُرد و پخته باشند اما کمی حالت سفتی آن‌ها زیر دندان حس شود ولی به هر حال اگر ترجیح می‌دهید که بافت سبزی پخته‌تر و نرم‌تر باشد می‌توانید آب و زمان پخت آن را اضافه کنید.
  - بعد از کوتاه‌ترین زمان پخت توصیه شده می‌توانید میزان پخت سبزیجات را چک کرده و اگر دوست دارید آن را تا حدی که مایل هستید بپزید.
  - وقتی از دماسنج استفاده می‌کنید مقدار کمی آب یا مایع دیگر باید به آن افزوده شود و دماسنج را در وسط ظرف سبزیجات قرار داده آن را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید. اگر مایکروفر شما مجهز به دماسنج نمی‌باشد از یک دماسنج مخصوص مایکروفر می‌توانید در اکثر خوراک‌های سبزیجات استفاده نمایید.
  - اگر سبزیجات تازه در دسترس شما نیست می‌توانید از سبزیجات فریزری استفاده کنید و نیازی نیست که قبل از پخت، سبزیجات منجمد را آب کنید.
  - می‌توانید خوراک‌های سبزیجات مورد نظر را در کیسه پلاستیکی مناسب مایکروفر بسته‌بندی کرده فریزر نمایید (هرگونه بست فلزی را با نخ یا کش جایگزین کنید) و در مواقعی که لازم است آن را در یک بشقاب مناسب مایکروفر گذاشته سوراخی در کیسه برای خروج بخار ایجاد کنید و آن را در مایکروفر گرم کنید.
  - کرفس، پیاز، فلفل دلمه و هویج باید جداگانه پخته شوند و بعد به بقیه خوراک اضافه شود و کلاً قبل از اضافه کردن سبزیجات به گوشت، مرغ یا ماهی پخته، باید جداگانه آن‌ها را پخت.



- سیب زمینی گرد وقت بیشتری نسبت به سیب زمینی بیضی شکل برای پختن می گیرد.
- برای تهیه پوره سیب زمینی (یا موارد استفاده در کوکو، پوره و غیره...) سیب زمینی را حبه حبه کرده مقدار کمی آب به آن اضافه کنید و درب ظرف را محکم بسته و آن را بپزید تا نرم شود سپس نمک و فلفل (یا دیگر ادویه جات دلخواه) را زده آن را خمیر نمایید.
- برای گرم کردن پوره سیب زمینی آن را با درجه ۸۰ درصد (reheat) در مایکروفر گذاشته و طی زمان گرم شدن یک بار آن را هم بزنید.

### نکات ضروری پخت سبزیجات

- ۱- همه سبزیجات تازه و یخ زده با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) پخته و گرم می شوند.
- ۲- برای پخت سبزیجات از ظرف پهن و کم عمق استفاده کنید تا بتوانید سبزیجات را با فاصله در آن پخش کنید.
- ۳-  $\frac{1}{4}$  پیمانه آب برای هر ۲۵۰ الی ۴۵۰ گرم سبزیجات تازه اضافه کنید و به اسفناج، ذرت، کدو، بادمجان و سیب زمینی بزرگ شسته شده آب اضافه نکنید.
- ۴- بعد از پخت سبزیجات به آن نمک بزنید.
- ۵- روی سبزیجات را همیشه محکم بپوشانید.
- ۶- طی زمان پخت یک بار سبزیجات را هم بزنید.
- ۷- پس از پخت کلیه سبزیجات بگذارید به حالت در بسته به مدت ۳ - ۲ دقیقه باقی بماند.
- ۸- برای پخت سبزیجاتی از قبیل نخود، لوبیا سبز، بروکلی یا هویج آن ها را با ۲ قاشق غذاخوری آب در ظرف کم عمق در یک سطح یک نواخت قرار داده و آن را با یک پلاستیک و کش یا درب بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) بپزید.

## گل کلم با چاشنی خردل

مواد لازم برای ۶ نفر

گل کلم متوسط

آب

سس مایونز

۱ عدد

۸۰ میلی لیتر

۱۲۰ میلی لیتر



پیاز خلال یا ریز شده	۱ قاشق غذاخوری
خردل	۲ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پنیر چدار (نوعی پنیر سفت و زرد رنگ) یا پنیر سوئیسی رنده شده	۱۷۵ گرم
فلفل شیرین (در صورت تمایل)	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- گل کلم را در یک قابلمه گود قرار داده و آب را به آن اضافه کنید. درب ظرف را بسته و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که گل کلم نرم و پخته شود) با درجه زیاد بپزید و سپس آب آن را خالی کنید.
- ۲- همه مواد باقی مانده را به جز پنیر و فلفل شیرین را مخلوط کرده و با قاشق آن را روی گل کلم مالیده و سپس پنیر و فلفل را روی آن بپاشید و به صورت در باز به مدت ۳-۱ دقیقه (یا تا زمانی که پنیر ذوب یا نرم شود) با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید.

## سیب زمینی با پنیر و پیازچه

### مواد لازم برای ۴ الی ۸ نفر

سیب زمینی متوسط	۴ عدد
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
شیر	۸۰ میلی لیتر
پیازچه خرد شده	۵۰ گرم
پنیر رنده شده	۵۰ گرم
پنیر رنده شده پیتزا (یا پارمیزان)	۲۵ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- چند جای سیب زمینی را با یک چنگال سوراخ کرده و آن را روی صفحه شیشه‌ای



مایکروفر قرار دهید و بدون آن که روی آن را بپوشانید به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که سیب زمینی نرم شود) با درجه زیاد بپزید پس از ۶ دقیقه اول زمان پخت سیب زمینی ها را جابه جا و زیرورو کنید و پس از پایان زمان پخت ۳ دقیقه صبر کنید.

۲- سیب زمینی ها را نصف کرده و گوشت پخته آن را با قاشق از پوست خارج کرده و در یک کاسه با کره مخلوط کنید سپس شیر را به آن اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید تا کمی نرم شود ولی نباید زیاد آن را مخلوط کرد که به شکل خمیر صاف و یک نواخت درآید. سپس بقیه مواد را اضافه کرده هم بزنید و پوست سیب زمینی ها را با این مخلوط پر کنید و آن را در یک ظرف مناسب سرو مایکروفر قرار داده و به مدت ۷ - ۵/۵ دقیقه (یا تا زمانی که همه مواد و درون آن کاملاً حرارت ببیند) با درجه متوسط مایل به زیاد به صورت روباز بپزید و پس از پایان زمان پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حال بماند و سپس سرو نمایید.

## کلم چاشنی دار

### مواد لازم برای ۶ نفر

کره یا مارگارین	۵۰ گرم
کلم کوچک که قسمت سفت ساقه آن جدا شده و به ۶ قسمت تقسیم شده باشد	۱ عدد
سس فلفل	مقداری
آب	۲ قاشق غذاخوری
زیره سیاه	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
میخک ساییده یا هر نوع ادویه دیگر	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

۱- کره را در یک ظرف گرد مایکروفر قرار داده و به صورت روباز به مدت ۲ - ۱ دقیقه (یا تا زمانی که کره آب شود) با درجه زیاد بپزید قاچ های کلم را در کره بغلتانید و آن ها را در ظرف طوری بچینید که قسمت های پهن تر به طرف لبه خارجی ظرف باشد.

۲- همه مواد باقیمانده را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید و بعد به طور



یک‌نواخت روی قاچ‌های کلم بمالید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۱ - ۹ دقیقه (یا تا زمانی که کلم تقریباً پخته شود) با درجه زیاد بپزید. پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته بماند تا عمل پخت به‌طور کامل انجام گیرد سپس سرو نمایید.

## سیب‌زمینی سرخ کرده

### مواد لازم

سیب‌زمینی پوست گرفته و خلال شده	۹۰۰ گرم
روغن	۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

- ۱- سیب‌زمینی‌ها را با روغن در یک ظرف مایکروفر مسطح بریزید.
- ۲- ظرف را روی صفحه گردان قرار داده و روی درجه 2 Combi به مدت ۲۲-۳۰ دقیقه (یا تا زمانی که سیب‌زمینی برشته و ترد شود) قرار دهید و سپس داغ با گوشت بریانی یا خورش سرو نمایید.

## بادام یا گردوی چاشنی‌دار و برشته شده

زمان پخت: ۶ - ۵ دقیقه

### مواد لازم

کره یا مارگارین	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
بادام یا گردوی دو نیم شده	۴۵۰ گرم
نمک چاشنی‌دار	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

بادام یا گردو را در یک قابلمه پیرکس ۱/۵ لیتری قرار داده و نمک چاشنی‌دار را روی آن بپاشید. سپس کره را ۸ قطعه کرده و به فواصل یک‌نواخت روی بادام یا گردوها قرار دهید و به‌صورت روباز به مدت ۶-۵ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید طی زمان پخت ۲-۱ بار آن را هم بزنید تا کره در همه جای آن یک‌نواخت توزیع شود.



### طرز تهیه نمک چاشنی زده

پودر سیر، فلفل قرمز شیرین و گرد فلفل هندی یا پودر کاری را به نمک اضافه کنید. توصیه می شود که از بادام یا گردوی با پوست استفاده نکنید و به جای ترکیبات گفته شده می توانید چاشنی های مطلوب یا سبزی های معطر دیگر را امتحان کنید. (برای تست کردن اگر مقدار را نصف کردید زمان پخت را هم نصف کنید).

### سیب زمینی تاهوای

زمان پخت:  $12\frac{3}{4}$  -  $10\frac{3}{4}$  دقیقه

#### مواد لازم برای ۸ نفر

کره یا مارگارین	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پارمیزان (یا پیتزا) رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل سفید	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
سیب زمینی متوسط (که هر کدام ۱۲۰ الی ۱۵۰ گرم باشد)	۴ عدد
گرد پاپریکا (صفحه ۴۵)	به میزان لازم

### طرز تهیه

در یک کاسه کوچک چینی کره را به مدت ۴۵ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) آب کرده و در یک کاسه جداگانه پنیر و ادویه جات و نمک را مخلوط کنید. سیب زمینی های شسته را از طول نصف کنید و سمت برش خورده را در کره فرو کرده سپس همان سمت را به پنیر آغشته کنید و نیمه های سیب زمینی را به طوری که سمت برش خورده آن ها رو به بالا شد در یک ظرف ۲ لیتری مناسب مایکروفر گذاشته به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که سیب زمینی تقریباً پخته شود). سپس ۵ دقیقه صبر کرده روی سمت برش خورده گرد فلفل قرمز شیرین پاشیده داغ سرو نمایید.

#### نکته

به جای پنیر می توانید از پودر نان باگت یا برشتوک استفاده کنید.



## سیب‌زمینی تازه با جعفری

زمان پخت: ۱۲ - ۱۰ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ نفر

سیب‌زمینی کوچک تازه (پوست نازک)	۴۵۰ گرم یا ۱۲ عدد
آب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره آب شده	۲ قاشق غذاخوری
جعفری تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	کمی

### طرز تهیه

سیب‌زمینی را شسته، دو نیم کنید و آن‌ها را در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده آب را به آن اضافه کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید سپس آبکش کرده و در کره و جعفری و نمک و فلفل تفت داده سرو نمایید.

## راگو با قارچ

این خوراک داغ و سرد آن خوشمزه است و می‌توان آن را از ۲ روز جلوتر آماده کرد.

### مواد لازم برای ۴ نفر

پیاز کوچک، ساطوری	۱ عدد
سیر، کوبیده	۱ حبه
تخم گشنیز، کوبیده	۱ قاشق چایخوری
سرکه سیب	۲ قاشق غذاخوری
سُس سویا	۱ قاشق غذاخوری
پوره یا رب گوجه	۲ قاشق چایخوری
شکر سرخ کوبیده نرم	۲ قاشق چایخوری



۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری	آب سبزیجات پخته
۱۱۵ گرم	قارچ دکمه ای کوچک
۱۱۵ گرم	قارچ کوهی، خرد شده
۱۱۵ گرم	قارچ صدفی شکل خرد شده
به میزان لازم	نمک و فلفل سیاه
چند شاخه	گشنیز تازه برای تزئین

### طرز تهیه

- ۱- پیاز، سیر، تخم گشنیز، سرکه سیب یا قرمز، سس سویا، رب گوجه، شکر و آب سبزیجات را در یک کاسه بزرگ مایکروفر مخلوط کنید و درب آن را بسته به مدت ۳ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک بار آن را هم بزنید سپس درب آن را برداشته و مایکروفر را به مدت ۳-۲ دقیقه دیگر (یا تا زمانی که حجم آن به نصف برسد) روی درجه زیاد بگذارید.
- ۲- قارچ ها را اضافه کرده خوب مخلوط کنید، سپس در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۴-۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله هم بزنید تا قارچ ها نرم شود.



- ۳- با یک کفگیر مشبک قارچ ها را جدا کرده و به یک ظرف گرم شده سرو منتقل کنید.
- ۴- مایع باقی مانده را به مدت ۵-۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا حجم آن به حدود ۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری برسد و با نمک و فلفل سیاه آن را مزه دار کنید.



۵- ۲-۳ دقیقه صبر کنید تا سرد شود و سپس آن را روی قارچ‌ها بریزید و داغ داغ (یا بگذارید خوب خنک شود) با شاخه‌های گشنیز تزئین کرده سرو نمایید.



اگر گشنیز، چاشنی مورد علاقه شماست بهتر است که همیشه آسیاب کرده تخم آن را داشته باشید تا بدین طریق در هر غذایی که خواستید کمی از آن را اضافه کرده و یک چاشنی خوشمزه برای غذا در دسترس داشته باشید.





## سالاد تره‌بار پخته

### مواد لازم برای ۴ نفر

روغن بادام کوهی یا زمینی	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
سیر، خرد شده	۱ حبه
زنجبیل تازه، خرد شده	۱ قاشق چایخوری
هویج قلمی بسیار کوچک	۱۱۵ گرم
کدوی ستاره‌ای	۱۱۵ گرم
ذرت‌جه شیرین	۱۱۵ گرم
لوبیای سبز که سر و ته آن زده شده باشد	۱۱۵ گرم
نخود سبز تازه نوبر که سر و ته آن زده شده باشد	۱۱۵ گرم
مارچوبه که به قطعات ۷/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد	۱۱۵ گرم
پیازچه پاک شده که به قطعات ۵ سانتی‌متری تقسیم شده	۸ عدد
گوجه‌فرنگی کوچک گیلاسی شکل	۱۱۵ گرم

### مواد لازم برای سُس

لیموترش (که آب آن گرفته شود)	۲ عدد
عسل	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
سُس سویا	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
روغن کنجد	۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق چایخوری

### طرز تهیه

- ۱- روغن بادام زمینی را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید.
- ۲- سیر و زنجبیل را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید.
- ۳- هویج، کدوی گرد ستاره‌ای، ذرت شیرین و لوبیا را در آن ریخته، هم بزنید. سپس در آن را بسته به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان یک‌بار آن را هم بزنید.





۴- نخود، مارچوبه، پیازچه و گوجه‌های کوچک را اضافه کرده و در آن را مجدداً ببندید و در مایکروفر به مدت ۳ - ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان یک بار آن را هم بزنید.

۵- مواد لازم سس غذا را با هم مخلوط کرده و به کاسه اضافه کنید.





۶- خوب هم بزنید و سپس دوباره در آن را بسته و به مدت ۲-۱ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که سبزیجات نرم و پخته شوند ولی زیاد خشک نشود)



## خورش تره بار خاورمیانه‌ای

این خوراک مخلوطی از سبزیجات پخته است؛ غذایی خوشمزه و کامل که به گیاه‌خواران توصیه می‌شود. اجزاء خوراک را با توجه به ذائقه خود می‌توانید تغییر دهید.

مواد لازم برای ۴-۶ نفر

۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری

آب سبزیجات پخته

۱ عدد

فلفل دلمه سبز دانه گرفته و خرد شده



۲ عدد	کدوی حلقه شده
۲ عدد	هویج حلقه شده
۲ ساقه	کرفس خرد شده
۲ عدد	سیب‌زمینی خرد شده
۴۰۰ گرم	گوجه خرد شده
۱ قاشق چایخوری	گرد چیلی (صفحه ۱۶۳)
۲ قاشق غذاخوری	نعناع تازه خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	پودر زیره
۴۰۰ گرم	نخود پخته
به میزان لازم	نمک و گرد فلفل سیاه
چند شاخه	نعناع برای تزیین

### طرز تهیه

۱- آب سبزیجات پخته را در یک قابلمه بزرگ مایکروفر ریخته. فلفل حلقه شده، کدو، هویج و کرفس را به آن اضافه کرده و در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.



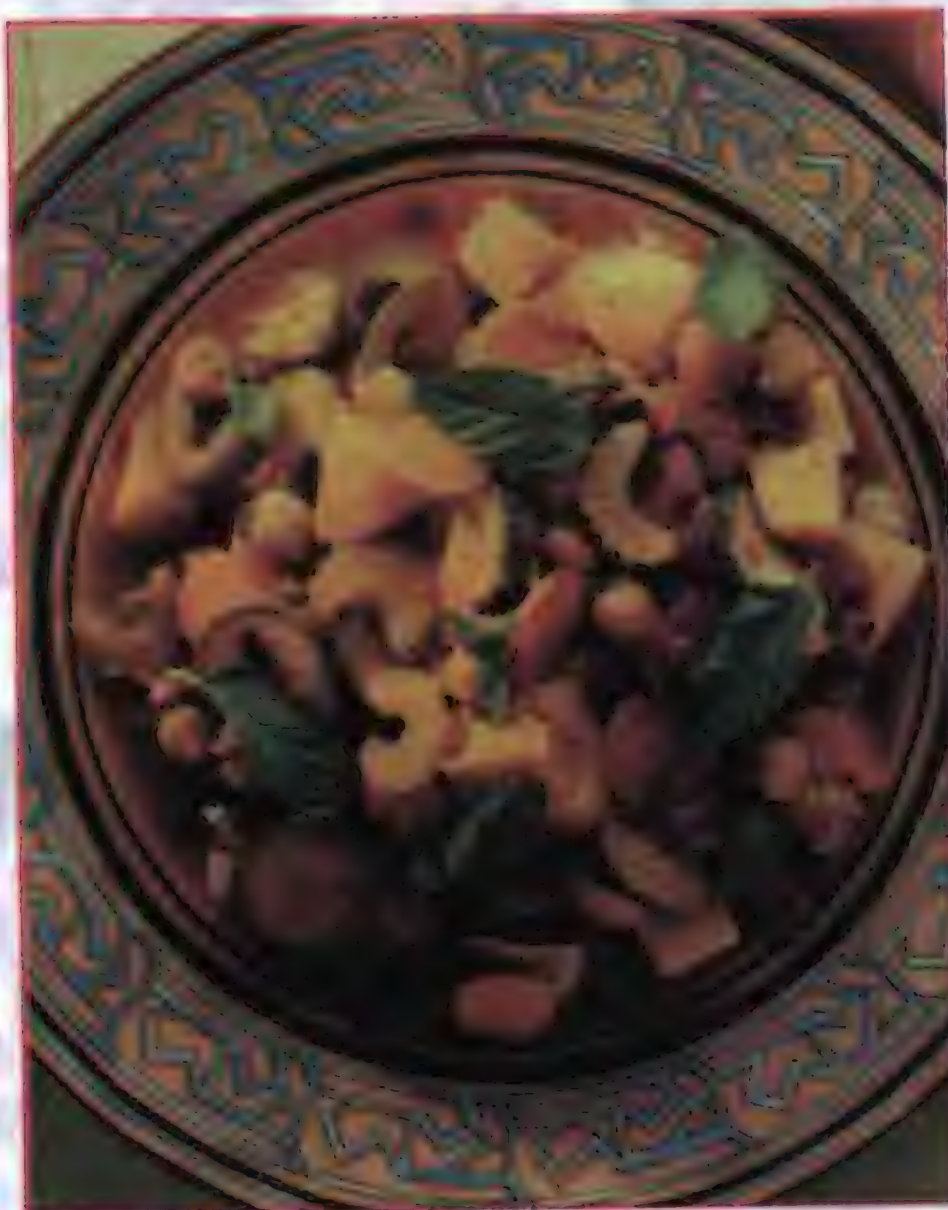
۲- سیب‌زمینی، گوجه، فلفل، نعناع تازه، پودر زیره و نخود فرنگی را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. درب آن را مجدداً بسته و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دیگر روی



درجه زیاد بگذارید. به خاطر داشته باشید که در این مدت ۲ بار غذا را هم بزنید.



۳- مدت ۵ دقیقه به همان حال بگذارید بماند، تا همه سبزیجات نرم شوند. با نمک و فلفل آن را مزه‌دار و با برگ‌های نعناع تزئین کنید.





## خوراک سیب‌زمینی با تره‌فرنگی و گوجه

این خوراک ساده برای شام یا ناهار خوشمزه است. بهترین گوجه‌ای را که می‌توانید (برای این که طعم آن خوب باشد) انتخاب کنید و اگر اندازه آن‌ها کوچک است یک یا دو عدد به مقدار گفته شده اضافه کنید.

### مواد لازم برای ۴ نفر

سیب‌زمینی	۶۷۵ گرم
تره‌فرنگی، حلقه شده	۲ ساقه
گوجه بزرگ و سفت، حلقه شده	۲ عدد
رزماری، تمیز شده	چند شاخه
سیر، کوبیده	۱ حبه
آب سبزیجات پخته	۳۰۰ میلی‌لیتر (۱¼ پیمانه)
روغن زیتون	۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری
نمک و گرد فلفل سیاه	به میزان لازم

### طرز تهیه

۱- سیب‌زمینی‌ها را ورقه ورقه کنید و در یک ظرف پیرکس یک ردیف سیب‌زمینی ورقه شده، تره‌فرنگی و گوجه حلقه شده و مجدداً سیب‌زمینی ورقه شده بچینید و به روی هر لایه برگ‌های رزماری بریزید.





۲- سیر را به آب سبزیجات پخته اضافه کرده و نمک و فلفل زده هم بزنید تا مزه بگیرد و روی سبزیجات داخل ظرف بدهید. لایه بالایی سیب زمینی را با روغن زیتون برس بزنید.



۳- در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۱۸ - ۱۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که سیب زمینی‌ها پخته شود) ۵ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند. سپس درب آن را برداشته و زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته کنید و داغ سرو نمایید.





## کوکو بروکلی و گردو

این خوراک که به صورت سرد و گرم سرو می‌شود، یک وعده غذایی مناسب برای شام و پیک‌نیک می‌باشد.

### مواد لازم برای ۴-۶ نفر

بروکلی که به برگ‌های کوچک تقسیم شده باشد	۴۵۰ گرم
آب	۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری
گردو، درشت خرد شده	۲۲۵ گرم
خرده‌نان تازه سبوس‌دار	۵۰ گرم یا ۱ پیمانه
ماست طبیعی کم‌چربی	۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری
پنیر پارمیزان تازه رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و گرد فلفل سیاه و رنده جوز هندی	به مقدار لازم
تخم مرغ، زده شده	۲ عدد

### طرز تهیه

۱- یک قالب شیشه‌ای به گنجایش ۹۰۰ گرم را با روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر آستر کنید.

۲- بروکلی را در یک کاسه مایکروفر با آب قرار داده و درب آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. سپس خوب آب بکشید. حدود  $\frac{1}{4}$  کوچک‌ترین گل‌های آن را نگه داشته و بقیه را ریز خرد کنید.





۳- گردو، خرده نان، ماست و پنیر را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل و جوز هندی رنده شده را اضافه کرده تا مزه بگیرد.

۴- بروکلی خرد شده و گل های کوچک نگه داشته شده و تخم مرغ زده شده را در آن ریخته هم بزنید.



۵- مخلوط بروکلی را با قاشق در قالب بریزید. در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس درجه را روی متوسط گذاشته و ۵ - ۸ دقیقه دیگر تا زمانی که سفت شده شکل بگیرد، بپزید. ۵ دقیقه آن را به حال خود بگذارید.

۶- کوکورا در یک بشقاب پهن یا سینی گرد برگردانید. و با چاقو برش دهید. سیب زمینی تازه و سالاد مکمل های خوبی برای این غذاست.







فصل هفتم

## ساندویچ‌ها









### به نکات زیر در تهیه ساندویچ‌ها توجه کنید

- بهترین نان برای ساندویچ‌های گرم نان‌هایی است که حداکثر یک روز مانده باشد و نان‌های توپر و حجیم (که با آرد سبوس‌دار تهیه می‌شود)، نان‌هایی که در آن‌ها تخم‌مرغ و مواد ترد کننده به کار رفته باشد مثل انواع نان سفید، باگت فرانسوی یا ایتالیایی و غیره... مناسب هستند.
- ساندویچ را روی دستمال کاغذی حوله‌ای، دستمال حوله‌ای یا بشقاب کاغذی بگذارید تا بخار را جذب کرده و از خیس شدن (و لزج شدن) نان جلوگیری کند.



هم‌چنین می‌توانید ساندویچ را در یک دستمال کاغذی حوله‌ای پیچید تا از ریختن مواد درون آن جلوگیری شود و بعد از گرم شدن بلافاصله دستمال حوله‌ای را درآورید.



- برش‌های نازک گوشت سریع‌تر گرم و مزه‌دار می‌شود تا برش‌های ضخیم آن و اغلب ساندویچ‌هایی که حاوی برش‌های کلفت گوشت هستند چون به زمان بیشتری برای گرم شدن گوشت نیاز دارند معمولاً نان آن‌ها بیش از حد حرارت می‌بیند.
- ساندویچ‌هایی که حاوی مواد مرطوب مثل سس‌ها هستند بهتر است نان آن جدا حرارت داده شود تا از خیس شدگی نان جلوگیری شود.

## تری‌یاکی برگر



### مواد لازم برای ۸ ساندویچ

گوشت، چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز، رنده شده	۱ عدد
تخم مرغ	۱ پیمانه
گرد نان خشک	۱ پیمانه
سس سویا	$\frac{1}{4}$ پیمانه
عسل	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	$\frac{1}{5}$ قاشق غذاخوری



## ۱ قاشق چایخوری

زنجبیل سبز رنده شده

یا نوک قاشق چایخوری خشک آن

سیر له شده

۱ حبه

نان همبرگر دو نیم شده

۸ عدد

کره، آب شده

۳۰ گرم

لفل دلمه سبز یا قرمز، حلقه شده

۲ عدد

اسفناج، خرد شده

۶ برگ

سس گوجه یا سس باربیکیو (بخش سس‌ها) در صورت تمایل

## طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، پیاز، تخم مرغ و پودر نان را در یک کاسه با هم مخلوط کرده خوب هم بزنید و سپس (سس سویا)، عسل، سرکه، زنجبیل و سیر را در کاسه دیگری مخلوط کرده و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید و آن را به مخلوط گوشت چرخ کرده اضافه کرده هم بزنید. به کف دست خود آرد پاشیده و مخلوط را به شکل هشت عدد همبرگر درآورید. در یک ظرف مسطح بزرگ قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه برای هر طرف آن با درجه زیاد بپزید، سپس آن‌ها را از ظرف خارج کرده، پیاز حلقه شده اضافی، فلفل و اسفناج را به شکل جداگانه در ظرف قرار دهید و روی آن‌ها کمی کره بریزید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید و باقی مانده کره را با برس داخل نان‌های همبرگر بمالید و هر قطعه همبرگر را لای نان قرار داده (اگر مایلید روی آن سس بریزید) و پیاز و فلفل و اسفناج را روی همبرگر (وسط نان) قرار دهید و هر ۴ تای آن را با هم در مایکروفر گذاشته و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید.





## ساندویچ گوشت و پنیر

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
نان باگت دراز فرانسوی	۲ عدد
کره	۱۵ گرم
موسیر سبز، خرد شده	۴ عدد
سس گریوی (به بخش سس‌ها رجوع شود)	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ پیمانه
سس گوجه	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پنیر رنده شده	۱ پیمانه
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
گوجه بزرگ، حلقه شده	۱ عدد

### طرز تهیه

نان‌ها را از درازا نصف کرده و خمیر نان را از وسط آن درآورده، ریز ریز کنید (۱ پیمانه از آن را نگه دارید).

کره و موسیر را در یک کاسه مخلوط کرده و به مدت ۲ دقیقه با درجه (۶۰ وات) تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و ۴ دقیقه دیگر با درجه ۶۰۰ وات بپزید و گاه‌گاهی در این فاصله هم بزنید تا ذرات گوشت چرخ کرده به هم نچسبند. سس گریوی و سس گوجه را اضافه کرده و به مدت ۶ دقیقه (یا تا زمانی که غذا غلیظتر شود) با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس ۱ پیمانه از خرده نان را که نگه داشته‌اید در آن ریخته هم بزنید و با قاشق داخل نان‌هایی که خالی کرده‌اید بریزید و روی آن را با گوجه و پنیر بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که پنیر آب شود) در مایکروفر قرار دهید پس از پخت روی آن جعفری بپاشید.



## ساندویچ رسیف

زمان پخت: ۴/۵ دقیقه

مواد لازم برای ۶ نفر

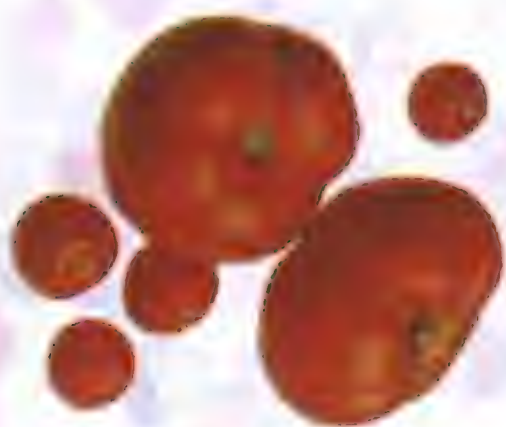
کره یا مارگارین	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خردل	۱ قاشق چایخوری
پودر پیاز	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
دانه خشخاش	۱ قاشق چایخوری
رسیف (گوشت پخته یا کباب شده گوساله)	۶ برش نازک
پنیر سویسی	۶ حلقه
نان ساندویچی	۶ عدد

### طرز تهیه

کره، خردل، پودر پیاز و خشخاش را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و این مخلوط را درون هر نان ساندویچی بریزید و روی هر کدام یک برش گوشت و پنیر قرار دهید. لبه نان ساندویچی را بسته و هر کدام را در یک دستمال کاغذی حوله‌ای بپیچید و هر بار ۲ تای آن را در مایکروفر گذاشته به مدت ۱/۵ دقیقه (یا تا زمانی که ساندویچ گرم شود) با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) حرارت دهید.

### نکته

در پخت گوشت یا همبرگرها می‌توانید از سه پایه مشبک مخصوص مایکروفر استفاده کنید تا گوشت یا همبرگر بالا قرار گیرد و طی زمان پخت آب آن پایین بچکد.





## ساندویچ سوسیس و فلفل

زمان پخت: ۱۶ - ۱۴ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ ساندویچ

۴ عدد	سوسیس دراز و بلند
$\frac{1}{2}$ پیمانه	سس باربیکیوی چاشنی دار <sup>۱</sup>
۱ عدد	فلفل دلمه، خلال شده
۴ عدد	نان ساندویچی

### طرز تهیه

سوسیس‌ها را روی سه پایه مشبک مخصوص مایکروفر قرار داده و با یک دستمال کاغذی حوله‌ای بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سوسیس را برگردانید و ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. سپس سوسیس را کنار بگذارید و در یک کاسه چینی با ظرفیت ۲ پیمانه سس باربیکیو و فلفل را به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. وسط نان ساندویچ را برش داده ۱ سوسیس پخته را در هر نان قرار داده و با  $\frac{1}{4}$  سس آماده شده بپوشانید و هر ساندویچ را در یک بشقاب مناسب مایکروفر که با دستمال کاغذی حوله‌ای پوشانده شده قرار داده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه (یا تا زمانی که ساندویچ گرم شود) با درجه زیاد حرارت دهید. (هر بار فقط یک ساندویچ را بگذارید).

## هات داگ با نان همبرگر

زمان پخت: ۳ - ۲/۵ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ ساندویچ

۶ عدد	نان همبرگر، برش خورده
۶ عدد	هات داگ

۱. به بخش سس ها مراجعه شود.



## طرز تهیه

هر هات‌داگ را وسط یک نان قرار داده و به‌طور جداگانه (هر ساندویچ جدا) در دستمال کاغذی حوله‌ای بپیچید و در حالتی مانند پره‌های چرخ روی سینی شیشه‌ای بگذارید و به مدت ۳ - ۲/۵ دقیقه روی درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بگذارید، البته مرتباً چک کنید که بیش از حد پخته نشود. هات‌داگ را با یک سس از قبیل سس فلفل، خردل، ترشی، سس گوجه، پیاز و فلفل سبز خلال شده و پنیر رنده شده سرو نمایید.

### نکته

اگر ترجیح می‌دهید که هات‌داگ خوب پخته شود، هات‌داگ را بدون نان در بشقاب قرار داده و ۵۰ ثانیه با درجه زیاد بپزید و سپس وسط نان قرار داده و ۱۵ ثانیه دیگر با درجه زیاد بپزید و اگر بیش از یک عدد را می‌خواهید بپزید به راهنمای زیر توجه کنید:

۲ عدد هات‌داگ ۱/۵ دقیقه همراه با نان ۲۰ ثانیه دیگر

۳ عدد هات‌داگ ۲ دقیقه همراه با نان ۳۰ ثانیه دیگر

۴ عدد هات‌داگ ۲/۵ دقیقه همراه با نان ۴۰ ثانیه دیگر

## همبرگر گیاه‌خواران

### مواد لازم برای ۶ همبرگر

۱ عدد	زرده تخم‌مرغ
۳۵۰ گرم	سیب‌زمینی
۱۰۰ گرم	پنیر پیتزا، رنده شده
۱ حبه	سیر، له شده
۱۰ گرم	بادام زمینی، کوبیده
۲ قاشق	گشنیز، ساطوری
۱ قاشق	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق مرباخوری	زیره، ساییده
۱ قاشق مرباخوری	زردچوبه



به میزان لازم

به میزان لازم

به میزان لازم

آرد

روغن

نمک و فلفل

### طرز تهیه

سیب زمینی‌ها را بشوئید، با چنگال چند جای آن را سوراخ کنید و لای یک دستمال کتانی بپیچید. به مدت ۸ دقیقه در مایکروفر روی درجه بالا بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم گشنیز و زیره و زردچوبه و سیر را با یک قاشق روغن در ظرفی بریزید و ۲ دقیقه روی درجه بالا در مایکروفر بگذارید. یک بار هم بزنید، سیب زمینی را پوست بگیرید و له کنید، و با پنیر، بادام زمینی، زرده تخم مرغ، گشنیز و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید.

تابه مایکروفر را ۶ دقیقه در مایکروفر داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و با دست مایه را به صورت ۶ همبرگر درآورید.

۱ قاشق روغن در تابه مایکروفر بریزید و هر همبرگر را ۲ دقیقه در مایکروفر بپزید.

### چیزبرگر

زمان پخت: ۱۰ - ۶ دقیقه





## مواد لازم برای ۴ ساندویچ

گوشت بدون چربی، چرخ کرده	۴۵۰ گرم
پیاز کوچک، رنده شده	۱ عدد
نان همبرگر، برش داده و تُست شده (در صورت تمایل)	۴ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
پنیر پرورده امریکایی	۴ حلقه

به جای ۴ حلقه پنیر پرورده امریکایی می‌توانید از ۲۰۰ گرم پنیر پیتزا استفاده کنید.

## طرز تهیه

به گوشت چرخ کرده نمک و فلفل زده تا مزه‌دار شود. گوشت را به شکل ۴ همبرگر درآورید و در یک ظرف مناسب مایکروفر گذاشته، با کاغذ روغنی بپوشانید، سپس به مدت ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) حرارت دهید و بعد آن‌ها را زیرورو کرده، دوباره روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ - ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت بپزید (یا تا حدی که به میزان دلخواه شما پخته شود) سپس هر قطعه گوشت را در یک نان همبرگر گذاشته و یک برش پنیر روی هر قطعه گوشت قرار دهید. (یا روی هر کدام مقداری پنیر پیتزا رنده کنید) هر یک از چیزبرگرها را در یک بشقاب کاغذی کوچک قرار داده و یک یا حداکثر ۲ تا از آن‌ها را هم‌زمان در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (یا تا زمانی که پنیر آب شود) حرارت دهید، سپس با نیمه دیگر نان روی آن را بپوشانید.

## نکته

تابه مایکروفر یا گریل یک وسیله مطلوب همراه مایکروفر است که بوسیله آن‌ها می‌توان ظاهر همبرگرها و دیگر انواع خوراک‌های گوشتی را مانند روش سنتی پخته و برشته کرد. اگر از تابه مایکروفر برای چیزبرگرها استفاده می‌کنید، ظرف را قبلاً به مدت ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید و قطعات گوشت را در آن قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد بپزید. برای طرف دوم آن‌ها نیز همین کار را تکرار کنید و سپس بقیه دستورات غذایی گفته شده را ادامه دهید.



## ساندویچ گوشت چرخ کرده

زمان پخت: ۱۴ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ ساندویچ

گوشت گوساله بدون چربی، چرخ کرده	۴۵۰ گرم
پیاز، ساطوری شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
فلفل سبز، ساطوری شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
گرد پاپریکا (صفحه ۴۷)	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
رب گوجه	۱۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق چایخوری
شکر	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
پودر فلفل	به میزان لازم
نان همبرگر، تست شده	۶ عدد

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر (یا پیرکس) گوشت را ریخته، پیاز، فلفل سبز، گرد پاپریکا را اضافه کرده هم بزنید و بدون این که درب قابلمه را ببندید به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. (یا تا زمانی که گوشت رنگ قرمز خود را از دست بدهد) طی زمان پخت یک بار آن را با چنگال هم بزنید تا به هم نچسبد، اگر روغن اضافی دارد آن را خارج کنید. بقیه مواد به جز نان را اضافه کرده خوب مخلوط کنید، درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و طی این مدت ۲ بار آن را هم بزنید، سپس با قاشق آن را وسط نان همبرگرها بگذارید.

### نکته

مخلوط گوشت این ساندویچ را می توان از قبل تهیه کرد و در یخچال نگه داشت و هنگام سرو روغن بسته شده روی آن را جدا کرده با قاشق به مقدار دلخواه از آن برداشته وسط نان همبرگر گذاشت (و آن را تا لبه مالیده، پخش کنید). ساندویچ را در یک بشقاب



کاغذی کوچک قرار داده در مایکروفر به مدت ۱/۵ الی ۱ دقیقه (یا تا زمانی که مواد وسط همبرگر داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید.

## ساندویچ تُن داغ

زمان پخت: ۲ - ۳ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ ساندویچ

کنسرو تن ماهی روغن گرفته و خرد شده	۱ قوطی (۵۵۰ - ۵۰۰ گرمی)
جعفری یا کرفس، خرد شده	۱ پیمانه
سس مایونز	$\frac{1}{4}$ پیمانه
سس کچاپ	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق چایخوری
نان همبرگر، برش خورده	۴ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

### طرز تهیه

تُن، کرفس، مایونز، سس کچاپ و آبلیمو را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید تا مزه‌دار شود. مخلوط تن را بین ۴ نان تقسیم کنید و هر ساندویچ را در دستمال کاغذی حوله‌ای یا دستمال کتانی بپیچید و هر دو نان را به طور هم‌زمان به مدت ۱/۵ - ۱ دقیقه با درجه ۸۰ درصد (یا تا زمانی که ساندویچ داغ شود) حرارت دهید.

## پیتزا برگر

زمان پخت: ۱۵ - ۱۲ دقیقه

### مواد لازم برای ۸ نفر

گوشت بدون چربی چرخ کرده	۴۵۰ گرم
پیاز ساطوری شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری



فلفل	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
سس پیتزا	$\frac{3}{4}$ پیمانه
پنیر کم چربی موزارلا، رنده شده	۱ پیمانه
نان همبرگر، برش داده شده	۸ عدد

### طرز تهیه

گوشت را در یک قابلمه پیرکس  $\frac{1}{5}$  لیتری ریخته هم بزنید تا ذرات گوشت چرخ کرده از هم جدا شود. سپس پیاز را بدان اضافه کرده و درب قابلمه را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید، سپس آن را هم بزنید تا گوشت به قطعات کوچک تبدیل شود و عمل پخت را به مدت ۲ - ۱ دقیقه دیگر با درجه زیاد ادامه دهید. مایع جمع شده در آن را خارج کرده، نمک، فلفل، دارچین و سس پیتزا را به آن اضافه کنید و هم بزنید، درب ظرف را ببندید و به مدت ۶ - ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که داغ شود و بجوشد) سپس نصف پیمانه از پنیر را اضافه کرده هم بزنید و بعد ۴ نصف از نان همبرگرها را روی سینی شیشه‌ای مایکروفر بچینید و نصف مخلوط گوشت آماده شده را روی نان‌ها پخش کنید و روی هر کدام از آن‌ها ۱ قاشق غذاخوری پنیر بریزید. نیمه دیگر نان‌ها را روی آن‌ها قرار دهید و به مدت  $\frac{1}{5}$  - ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که پنیر فقط شروع به آب شدن کند). همین کار را در مورد ۴ نان دیگر تکرار کنید و داغ سرو نمایید.

### یک نوع پیتزا

#### مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۴۵۰ گرم
پیاز ساطوری شده	۲۵ گرم
سیر، رنده شده	۱ حبه
گوجه، خرد شده	۱۰۰ گرم
ریحان خشک یا پودر اورگانو	$\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری



$\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری

$\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری

۲ عدد

۱۷۵ گرم

نمک

فلفل

نان پیتزا

پنیر پیتزا

### طرز تهیه

۱- گوشت، پیاز و سیر را در یک ظرف مخصوص مایکروفر ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۸ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت سرخ شود و رنگ قرمز خود را از دست بدهد) با درجه زیاد بپزید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید (در صورت نیاز روغن آن را بگیرید). سپس گوجه، اورگانو، نمک و فلفل را اضافه کنید.

۲- نان پیتزا را در ظرف پخت پیتزا گذاشته و مواد پخته شده را درون آن پهن کرده و روی آن را با پنیر رنده شده (یا به صورت لایه بسیار نازک) بپوشانید و بدون آن که روی آن را بگیرید به مدت ۶ الی ۸ دقیقه (یا تا زمانی که پنیر آب و نان داغ شود) با درجه متوسط بپزید.











فصل هشتم

## غذاهای تخم مرغی









- در پخت غذاهایی که در آن‌ها تخم مرغ و پنیر به کار رفته، نکات زیر را در نظر بگیرید:
- تخم مرغ را کمی قبل از پخت کامل درآورید و بگذارید طی زمان وقفه (زمان کوتاه پس از پخت) عمل پخت تکمیل شود. تخم مرغ وقتی بیش از حد پخته شود سفت می‌شود بنابراین مرتب آن را چک کنید تا بیش از حد پخته نشود.
- برای پخت تخم مرغ روی آن را بپوشانید تا بخار نتواند خارج شود و همه جای آن به طور یک نواخت بپزد. چون زرده تخم مرغ چربی بیشتری دارد به درجه حرارت بالاتری طی پخت می‌رسد و زودتر پخته می‌شود.
- تخم مرغ معمولاً با درجه ۶۰ یا ۷۰ درصد قدرت پخته می‌شود (در صورتی که ماگزیمم قدرت ۷۰۰ - ۶۰۰ باشد) اگر قدرت ۱۰۰ درصد، ۸۰۰ وات باشد با ۵۰ درصد باید پخته شود.
- اگر می‌خواهید که زرده تخم مرغ نرم باشد. تخم مرغ را قبل از این که سفیده کاملاً پخته شود از فر درآورید و یک زمان وقفه کوتاه بعد از آن موجب می‌شود که سفیده بدون این که زرده بیش از حد پخته شود سفت شود.
- املت باید حداقل یک بار طی زمان پخت هم زده شود.
- پنیر به سرعت آب می‌شود و پوشش جذابی را برای خوراک‌ها و ساندویچ‌ها تشکیل می‌دهد.
- پنیر را با درجه ۷۰ درصد قدرت یا کم‌تر به مدت کوتاهی بپزید تا از سفت شدن و تجزیه شدن آن جلوگیری شود.
- تخم مرغ به مدت ۲ - ۱ دقیقه پس از این که از فر خارج شد با جذب حرارت به پختن



ادامه می‌دهد.

دستورالعمل‌های غذایی این بخش برای مهمانان سرزده در هر موقع از روز مناسب می‌باشد. چند عدد تخم‌مرغ، مقداری پنیر (انواع پنیر) و کمی پیاز و ادویه‌جات یا سبزیجات در مجموع چیزهایی است که برای آماده کردن یک وعده غذایی خوشمزه و آسان و سریع به آن احتیاج دارید. فراموش نکنید که هیچ‌وقت تخم‌مرغ با پوست را در مایکروفر نگذارید چرا که فشار جمع شده درون پوست موجب ترکیدن تخم‌مرغ می‌شود. زرده تخم‌مرغ نیز باید همیشه با احتیاط سوراخ شود (با نوک خلال دندان) و به‌خاطر داشته باشید که تخم‌مرغ و پنیر مواد لطیفی هستند و باید پخت آن‌ها را با دقت انجام داد تا نتیجه کار رضایت‌بخش باشد.

### نکته

پنیرهایی را که در یخچال نگهداری شده می‌توان به سرعت به درجه حرارت اتاق رساند و کافی است که به مدت ۱ دقیقه پنیر را در مایکروفر با درجه ۶۰ درصد گذاشت.

## املت

زمان پخت: ۵/۵ - ۵ دقیقه



مواد لازم برای ۲ نفر

۱ قاشق غذاخوری

۴ عدد

۴ قاشق غذاخوری

کره یا مارگارین

تخم‌مرغ

آب



$\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری  
 $\frac{1}{8}$  قاشق چایخوری

نمک

فلفل

### طرز تهیه

در یک ظرف مناسب میکروفر (۲۲ سانتی متری گرد با لبه چین دار) یا پیرکس کره را ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) در میکروفر بگذارید (یا تا زمانی که کره آب شود). بقیه مواد را با کمی چنگال زده و داخل ظرف کره‌ای بریزید و با کاغذ پارافینه (یا کاغذ روغنی) بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید سپس آن را به آرامی هم زده درب آن را بپوشانید و به مدت ۲ - ۱/۵ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید (یا تا زمانی که تقریباً وسط آن سفت شود) بگذارید به همان حالت در بسته ۲ - ۱ دقیقه باقی بماند سپس سرو نمایید البته می‌توانید آن را دولا نیز کرده سرو کنید ولی اگر مایلید قبل از تا زدن می‌توانید گوجه نگینی خرد شده و یا پنیر چدار (نوعی پنیر سفت و زرد رنگ) رنده شده یا به دلخواه فلفل دلمه نگینی خرد شده روی آن بریزید.

### نیمرو

زمان پخت: ۳ - ۲/۵ دقیقه



مواد لازم برای ۱ - ۲ نفر

کره یا مارگارین

تخم مرغ

۱ قاشق غذاخوری

۲ عدد



## نمک و فلفل

به میزان لازم

## طرز تهیه

یک ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر (۲۲ سانتی متری) را به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید سپس کره را در آن بریزید و صبر کنید تا آب شود. ظرف را کج کنید تا کف ظرف کاملاً چرب شود. تخم مرغ ها را داخل ظرف شکسته و زرده آن ها را آرام بانوک خلال دندان سوراخ کنید و بعد کمی نمک و فلفل روی آن بپاشید و یک درپوش چینی روی ظرف بگذارید و به مدت ۶۰ - ۳۰ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. (با توجه به ذائقه خود در مورد سفتی زرده می توانید زمان پخت را چند ثانیه کم یا زیاد کنید). پس از زمان پخت بگذارید ۱ دقیقه بماند و سپس سرو نمایید.

## تخم مرغ در لانه

زمان پخت: ۵/۵ - ۵ دقیقه

مواد لازم برای ۸ نفر

۸ عدد	گوجه کوچک و رسیده سفت
$\frac{1}{4}$ پیمانه	جعفری، خرد شده
۱ عدد	پیاز بزرگ که ریز خرد شده باشد
۸ عدد	تخم مرغ
به میزان لازم	نمک و فلفل
$\frac{1}{4}$ پیمانه	کره مارگارین

## طرز تهیه

سر گوجه ها را به شکل حلقه ای گرد جدا کرده و گوشت آن ها را با قاشق درآورید و سپس سر آن را رو به پایین روی دستمال کاغذی حوله ای یا در یک بشقاب بگذارید تا آب آن چکیده شود. دانه های آن را نیز جدا کنید و گوشت گوجه را کوبیده با جعفری مخلوط کنید. سپس کره را با پیاز در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر مخلوط کرده و با دستمال کاغذی حوله ای در آن را پوشانده به مدت حدود ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس مخلوط گوشت گوجه و جعفری را اضافه کرده خوب هم بزنید و بعد این مخلوط را داخل گوجه های



خالی شده بریزید و در هر گوجه ۱ عدد تخم مرغ بشکنید و زرده را با احتیاط (با خلال دندان) سوراخ کنید. کمی نمک و فلفل روی آن بپاشید و گوجه‌ها را در یک ظرف ۲۰ سانتی متری مناسب مایکروفر قرار دهید و روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت ۱/۵ - ۱ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید. (یا تا زمانی که تخم مرغ در حدی که مایلید سفت شود).

## تخم مرغ فلورانس<sup>۱</sup>



زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۱۷ دقیقه

### مواد لازم برای ۲ نفر

۲ عدد بزرگ  
۲۵۰ گرم  
۳۰ گرم  
 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
۲ عدد  
به میزان لازم

سیب‌زمینی پخته و له شده  
اسفناج تازه یا منجمد  
کره یا مارگارین  
جوز هندی  
تخم مرغ  
نمک و گرد پاپریکا

1. Egg florentine



## طرز تهیه

- ۱- از درجه زیاد یا (۱۰۰ درصد قدرت) در تمام طول پخت استفاده کنید.
- ۲- چندین جای سیب زمینی را با یک چنگال سوراخ کنید و آن را در یک بشقاب مناسب مایکروفر قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که نرم تر شود) بپزید.
- ۳- اسفناج را در یک کاسه مناسب مایکروفر قرار داده، درب آن را با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه بپزید و یک بار در این فاصله آن را هم بزنید (تا اگر منجمد است یخ آن آب شود) آب اضافی آن را فشار دهید.
- ۴- بالای هر سیب زمینی را به صورت گرد برش داده و جدا کنید و بدقت گوشت پخته آن را با قاشق خالی کنید بطوریکه درون پوسته آن حدود ۱ سانتی متر ضخامت داشته باشد.
- ۵- سیب زمینی را به اسفناج اضافه کرده و در کره، جوز هندی و نمک و فلفل مخلوط کرده و با قاشق مخلوط را داخل پوسته سیب زمینی بریزید. (اگر این مواد اضافه بود آن را در یخچال نگه دارید و آن را با کمی کره دیگر گرم کرده به عنوان ضمیمه یک وعده غذا مصرف کنید). در وسط هر یک حفره‌ای ایجاد کنید.
- ۶- یک تخم مرغ در هر یک از حفره‌ها بشکنید و زرده تخم مرغ را با خلال دندان به دقت سوراخ کنید. (به نکته توجه کنید).
- ۷- سیب زمینی را در بشقاب قرار داده با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر روی آن را بپوشانده و به مدت ۲ - ۱ دقیقه بپزید (یا تا زمانی که سفیده تخم مرغ فقط ببندد) سپس گرد پاپریکا را روی آن بپاشید و با برگ کاهو و قاچ‌های گوجه سرو نمایید.

## نکته

وقتی زرده تخم مرغ را سوراخ می‌کنید فقط کافی است که غشاء نازک آن را سوراخ کنید تا زرده طی زمان پخت نترکد و اگر سوراخ را بزرگ کنید وقتی پخته شد حالت تخم مرغ شکسته پیدا می‌کند.





فصل نهم

## مربا و ترشیجات



مربای توت فرنگی، مارمالاد لیمو در سمت چپ و مارمالاد بلوری لیمو و سیب در سمت راست می باشد.







## مربا و ترشی

مربا، ژله و شیرینی جات کره‌ای را می‌توان با مایکروفر درست کرد ولی سعی نکنید مقادیر زیادتر از میزان گفته شده در این جا را با مایکروفر بپزید. پوست همه میوه‌ها به‌خصوص پوست مرکبات باید قبل از اضافه کردن شکر کمی نیم‌پز شود و شکر را در مخلوط، قبل از این که به جوش آید حل کنید. زمان‌های پخت داده شده یک راهنما است و با توجه به نوع مایکروفر رسیدگی و میزان آبدار بودن میوه و ظرفی را که به کار می‌برید ممکن است متفاوت باشد و مرتباً باید طی زمان پخت آن را چک کنید و فقط وقتی که دستورالعمل توصیه می‌کند درب مربا را ببندید. مربا، ژله و از این قبیل مواد را در جای تاریک، خنک و ترجیحاً در یخچال نگه‌دارید. شیرینی جات کره‌ای تا بیش از یک ماه قابل نگه‌داری است و مربا و ژله را اگر درست و دقیق تهیه شده باشد می‌توان تا یکسال نگه داشت. اگر دستور مربا یا ترشی خوشمزه‌ای داشتید که می‌خواهید مقدار بیشتری از آنچه در دستور آن گفته شده درست کنید طی یک بار پخت آن بیشتر از میزان گفته شده درست نکنید. برای این که غلظت مربا در حد مطلوب باشد می‌توانید از تست نعلبکی سرد استفاده کنید (کمی از آب مربا را در نعلبکی ریخته و صبر می‌کنیم تا کاملاً سرد شود اگر غلظت آن مطلوب بود فر را خاموش می‌کنیم) ترشی و چاشنی‌های اشتهاآور را در یخچال نگه‌دارید (بیش از یک ماه در یخچال نگه‌داری می‌شود).



## مربای توت فرنگی

مواد لازم برای حدوداً ۲ پیمانه مربا

توت فرنگی	۵۰۰ گرم
آبلیمو	$\frac{1}{4}$ پیمانه
شکر	۲ پیمانه

### طرز تهیه

توت فرنگی را تمیز کرده بشویید و در یک کاسه بزرگ با آب لیمو قرار دهید و به مدت ۴ دقیقه با قدرت زیاد بپزید (تا زمانی که نرم شود) سپس شکر را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) (تا زمانی که غلیظ شود) بپزید. طی زمان پخت گاه‌گاهی هم بزنید. پس از پایان زمان پخت ۵ دقیقه صبر کرده و وقتی سرد شد در شیشه‌های استریل شده ریخته و در آن را محکم ببندید.

### نکته

در این دستور انواع توت‌ها را می‌توانید جایگزین توت فرنگی کنید. ولی زمان پخت با توجه به نوع توت انتخاب شده کمی متفاوت است.

## مارمالاد لیمو

مواد لازم برای حدود ۲ پیمانه

لیموترش بزرگ	۳ عدد
آب	$\frac{1}{2}$ پیمانه
شکر	۳ پیمانه

### طرز تهیه

لیموها را ۴ قاچ کرده دانه‌های آن را درآورید و آن را در غذاساز یا مخلوط‌کن خوب ریز کنید لیمو را به همراه آب در ظرفی گود ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که پوست لیمو پخته شود) سپس شکر را ریخته هم بزنید و به مدت ۱۸ دقیقه با درجه







زیاد (تا زمانی که غلظت مربا کافی باشد) بپزید. طی زمان پخت گاه‌گاه‌ی آن را هم بزنید. قبل از ریختن داخل شیشه ۵ دقیقه صبر کنید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

### نکته

هر نوع مرکبات یا ترکیبی از میوه‌های مرکبات را می‌توان جایگزین لیمو در این دستور کرد. زمان پخت با توجه به نوع میوه متفاوت است و می‌توان به دلخواه با پوست یا بدون پوست آن را تهیه کرد.

## مارمالاد بلوری<sup>۱</sup> (ژله) لیمو و سیب

### مواد لازم برای حدود ۲ پیمانه

سیب، خرد شده	۶ عدد (حدود ۱ کیلوگرم)
آب	۳ پیمانه
لیموترش	۳ عدد
شکر	تقریباً ۱/۵ پیمانه

### طرز تهیه

لیموترش را فشار داده و  $\frac{۱}{۴}$  پیمانه از آب آن را نگه دارید و پوست لیموترش را با سیب و آب در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و درب آن را بسته به مدت ۲۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس آن را در کیسه پارچه‌ای تمیز، بریزید و روی یک ظرف آویزان کنید تا آب میوه چکه چکه در ظرف جمع شود؛ کیسه را نباید چلانند، چون آبی که به این ترتیب از آن بیرون می‌آید تار و کدر خواهد بود. مایه را اندازه بگیرید باید حدود ۲ پیمانه باشد. مایه را درون ظرف برگردانده و  $\frac{۳}{۴}$  پیمانه شکر را در آب لیمو حل کنید و به هر پیمانه مارمالاد اضافه کنید مجدداً به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که غلظت آن در نعلبکی سرد خوب باشد) بپزید. پس از ۳ دقیقه اول زمان پخت آن را هم بزنید تا شکر حل شود و بعد از ۱۰

۱. این مارمالاد، چنان که از نامش پیداست، باید مانند بلور زلال باشد؛ سفتی آن هم از ژله دسری بیشتر است به طوری که در حرارت اتاق آب نمی‌شود.



دقیقه یک بار دیگر هم بزنید. مخلوط را داغ داخل شیشه‌های استریل ریخته و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

### نکته

از هر نوع سیب می‌توانید استفاده کنید (اما سیب‌ترش بهتر است). سیب را پوست بگیرید و اگر لیموترش تازه در دسترس ندارید می‌توانید از آب لیمو استفاده کنید.



## چاشنی ذرت و فلفل قرمز

مواد لازم برای حدود ۴ پیمانه

شکر	$\frac{3}{4}$ پیمانه
شکر سرخ	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آرد ذرت	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۲ قاشق غذاخوری
گرد خردل	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
سرکه سفید	$\frac{1}{2}$ پیمانه
کلم ساطوری شده	۱ پیمانه
فلفل دلمه سبز کوچک، خرد شده	۱ عدد



۱ عدد	فلفل دلمه قرمز کوچک، خرد شده
۲ عدد	پیاز متوسط، خرد شده
۱ عدد	فلفل قرمز قلمی (تند)، ریز شده
۲ پیمانه (۲۵۰ گرم)	دانه ذرت تازه یا منجمد

### طرز تهیه

در یک کاسه بزرگ مواد خشک و سرکه را مخلوط کنید. سبزیجات را به مواد افزوده به مدت ۲۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و گاه‌گاه آن را هم بزنید. سپس مخلوط را داخل شیشه استریل شده داغ و بریزید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

## ترشی مخلوط

### مواد لازم برای حدود ۳ پیمانه

۴ ساقه	کرفس
۲ عدد	هویج بزرگ
۴ عدد	کدوی بزرگ
۱ عدد	پیاز بزرگ
$\frac{۱}{۲}$ پیمانه	سرکه سفید
۱ پیمانه	شکر
۱ قاشق چایخوری	دانه خردل
۱ قاشق غذاخوری	فلفل سیاه
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	زردچوبه

### طرز تهیه

کرفس، هویج و کدو را باریک خلال کرده و پیاز را هشت قسمت کنید. سپس باقی مانده مواد را (ادویه‌جات و سرکه) در یک ظرف کم عمق بزرگ مخلوط کنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که مخلوط به جوش آید) سپس آن را صاف کرده، مایع آن را نگه‌دارید و سبزیجات را داخل شیشه‌های داغ استریل ریخته و مایع را روی آن بریزید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.





فصل دهم

## دسر ها (کیک و کلوچه و نان)









---

## نکته

برخی از کیک‌ها و دیگر غذاهایی که باید به شکل گرد پخته شوند چون مرکز غذا یا کیک با سرعت کم‌تری از لبه‌ها می‌پزد بهتر است که یک لیوان در وسط یک ظرف گرد قرار دهید تا مواد دور آن قرار گرفته و به‌طور یک‌نواخت‌تر پخته شود. تفاوت در اندازه و شکل ظرف ممکن است زمان پخت را تغییر دهد برای گرفتن نتیجه بهتر، سعی کنید از ظرفی که در دستور غذا به آن اشاره شده است استفاده کنید.

---

## کیک کره‌ای

زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه

### مواد لازم

شکر	۱۷۵ گرم
کره نرم شده	۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
شیر یا دوغ	۲۰۰ میلی لیتر
وانیل	۱ قاشق چایخوری
آرد سفید	۱۰۰ گرم
بکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
نمک	۱/۴ قاشق چایخوری



### طرز تهیه

۱- در یک کاسه شکر و کره را با هم مخلوط کرده بزنید تا به شکل خامه یا کرم درآید سپس تخم مرغ را اضافه کرده بزنید تا حالت پوکی و پف کرده پیدا کند. سپس شیر و وانیل را اضافه کرده و خوب هم بزنید، در پایان بقیه مواد را اضافه کرده عمل هم زدن را ادامه دهید تا کاملاً مخلوط شود. مخلوط را در یک ظرف گرد شیشه‌ای مایکروفر (۲۲ الی ۲۴ سانتی متر) چرب شده بریزید.

۲- درب آن را باز بگذارید و به مدت ۱۵ - ۱۱ دقیقه (یا تا زمانی که اگر چنگال را در آن فرو کنید تمیز بیرون آید) با درجه متوسط (۶۰۰ وات) در مایکروفر قرار دهید. سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده آن را از ظرف درآورید.

### کلوچه توت فرنگی

#### مواد لازم برای ۴ نفر

توت فرنگی تازه	۴۵۰ گرم
شکر	۴ - ۲ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۱۰۰ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
شیر	۵۰ میلی لیتر
تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه فرم گرفته برای تزئین	

### طرز تهیه

۱- توت فرنگی را تمیز کرده، دم و برگ‌های آن را درآورده بشوید و از درازا دو نیم کنید و در کاسه حاوی شکر بغلتانید.

۲- آرد، شکر، بکینگ پودر و نمک را در یک کاسه با هم مخلوط کنید سپس کره را اضافه



کرده هم بزنید تا به شکل دانه‌های کوچک (یا خرده نان) درآید سپس شیر و تخم مرغ را در یک کاسه کوچک بزنید و داخل مخلوط آرد و کره بریزید و محکم هم بزنید تا کاملاً مخلوط شده. بعد آن مواد را داخل ۴ ظرف (۱۷۵ میلی لیتری) کاملاً چرب شده بریزید و به صورت روباز به مدت ۹ - ۶ دقیقه با درجه متوسط (یا تا زمانی که کیک دیگر حالت خمیری نداشته باشد) قرار دهید. پس از پایان این زمان ۳ دقیقه صبر کرده و سپس در بشقاب سرو گذاشته ۵ دقیقه صبر کنید تا سرد شود.

۳- در وسط هر کیک شکافی ایجاد کرده با قاشق توت فرنگی را داخل شکاف قرار داده و سپس روی توت فرنگی را با قطعات کیک بپوشانید و با قاشق خامه فرم گرفته را روی آن قرار دهید.

## خامه فرم گرفته

### مواد لازم

خامه	۴ سیر
پودر قند	۴ قاشق سوپ خوری
وانیل	به مقدار کم

### طرز تهیه

خامه را با خاک قند و وانیل مخلوط می کنیم و می زنیم تا خامه سفت شده و فرم بگیرد برای این که خامه به راحتی زده شود بهتر است ظرف خامه را روی یخ بگذاریم یا چند ساعت در فریزر بگذاریم (فرم گرفتن خامه وقتی است که چون با قاشق روی خامه خط بیاندازیم خط قاشق محو شود، در صورتی که خامه را بیش از حد بزنیم کره می شود).

## تارت پنیر و زردالو

### مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

کنسرو زردالو که آب آن گرفته شده باشد	قوطی ۴۵۰ گرمی
پنیر خامه ای نرم شده	۲۲۵ گرم



شکر	۷۵ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پوسته تارت	۲۲ سانتیمتری

در صورت تمایل مقداری زردالوهای نیمه جهت تزئین

### طرز تهیه

- ۱- کنسرو زردالوی آبکش شده را در مخلوط کن یا غذاساز ریخته و با باقی مانده مواد به جز پوسته تارت و زردالوهای اضافی (جهت تزئین) مخلوط کنید تا صاف و یک دست شود.
- ۲- پوسته تارت را با مخلوط پر کنید. و به صورت روباز به مدت ۱۸-۱۴ دقیقه با درجه متوسط (یا ۶۰۰ وات) در مایکروفر بگذارید. (یا تا زمانی که وسط آن تقریباً سفت شود).
- ۳ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید تا خنک شود و سپس سرو نمایید. در صورت تمایل با زردالوهای اضافی تزئین کنید.

### پوسته تارت

تارت نانی است به شکل دوری یا بشقاب لبه دار که آن را با یک ماده شیرین یا نمکی پر می کنند. پوسته تارت ممکن است جداگانه پخته شود، در این جا مواد لازم جهت تهیه یک پوسته تارت به قطر ۲۲ سانتیمتر آمده است.

### مواد لازم

آرد سفید	۱۰۰ گرم
کره یا مارگارین سرد و سفت که به شکل	
مکعب های کوچک تقسیم شده باشد	۷۵ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آب	۲-۳ قاشق غذاخوری



## طرز تهیه

۱- آرد را در یک کاسه گود ریخته کره‌های مکعبی شکل و نمک را بدان اضافه کنید. سپس کره و آرد را با هم مخلوط کنید تا به شکل گلوله‌هایی به اندازه نخود کوچک درآید و سپس ۱ قاشق غذاخوری آب روی آن بپاشید و با چنگال هم بزنید تا به شکل خمیر درآید. سپس خمیر را به شکل یک توپ گرد درآورده و اگر امکان دارد آن را در یک پلاستیک مخصوص روکش غذا پیچیده (یا یک کیسه فریزر به‌طوری که هوا زیر آن نباشد، دور آن بپیچید) و به مدت ۱ ساعت در یخچال گذاشته تا خمیر ورآید.

۲- خمیر را از یخچال درآورده و روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید قرار دهید و آن را پهن کرده و به شکل یک دایره (به قطر ۲۷ سانتی‌متر) درآورید. چهار گوشه آن را کمی تازده و در یک ظرف شیشه‌ای نان شیرینی میکروفر (۲۲ سانتی‌متر) قرار دهید. مواظب باشید که موقع گذاشتن، در ظرف تا نخورد. گوشه‌های تا خورده را باز کرده، طوری آن را در ظرف پهن کنید که گوشه‌های آویزان آن را زیر قرار داده و ضخامت لبه‌های آن دو برابر شود و لبه آن را به شکل چین یا شیاردار درآورید. (چند جای اطراف و ته آن را با چنگال سوراخ کنید).

۳- ظرف را روی یک پشت بشقاب یا نعلبکی یا کاسه (برای این که سطح آن بالا بیاید) در میکروفر قرار دهید و بدون این که روی آن را بپوشانید به مدت ۸ - ۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید (یا تا زمانی که خمیر به نظر خشک و پوسته‌پوسته آید) قبل از این که بخواهید داخل آن را از مواد پر کنید بگذارید سرد بشود.





## تارت هلو

### مواد لازم

۱ کیلوگرم	هلوی تازه پوست گرفته و قاچ شده
۱۰۰ گرم	شکر سرخ
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۲ قاشق غذاخوری	آرد برنج یا ذرت (یا سفید)
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	پودر دارچین
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	جوز هندی
$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	نمک
پوسته تارت (به طرز تهیه آن که قبلاً شرح داده شده است توجه کنید)	

### طرز تهیه

- ۱- همه مواد گفته شده به جز پوسته تارت را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و هم بزنید.
- ۲- هلوها را داخل پوسته تارت ریخته و با یک کاغذ (روغنی) بپوشانید و به مدت ۱۴ - ۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که هلوها پخته شود) با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید و گرم یا در درجه حرارت اتاق با خامه زده شده یا بستنی سرو نمایید.

## تارت بادام شکلاتی

### مواد لازم

۷۵ گرم	کره یا مارگارین
۱۰۰ گرم	شکر حل شده در ۴ قاشق غذاخوری آب
۱۰۰ گرم	بادام پوسته کنده بوداده
۷۵ گرم	شکر
۳ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آرد سفید



$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری  
 به قطر ۲۲ سانتی متر  
 ۱۷۵ گرم

اسانس بادام  
 نمک  
 پوسته تارت  
 شکلات رنده شده

### طرز تهیه

۱- کره را در یک کاسه چینی گذاشته و به مدت ۳ - ۲ دقیقه به صورت در باز با درجه زیاد در مایکروفر قرار دهید (تا زمانی که کره آب شود)، باقی مانده مواد به جز پوسته تارت و شکلات را به آن اضافه کرده، خوب بزنید تا صاف و یک دست شود و به مدت ۹ - ۵ دقیقه (یا تا زمانی که داغ شود) به صورت روباز روی درجه متوسط در مایکروفر قرار دهید. در این فاصله هر ۲ دقیقه یک بار آن را هم بزنید.

۲- پوسته تارت را با مواد پر کنید و روی پشت یک نعلبکی یا بشقاب به صورت رو باز به مدت ۱۷ - ۱۱ دقیقه با درجه متوسط در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی که وسط آن تقریباً سفت شود) سپس روی آن شکلات رنده شده بپاشید و مایکروفر را به مدت ۲ - ۱ دقیقه (یا تا زمانی که شکلات نرم شود) روی درجه دیفراست (یا آب کردن مواد یخ زده) قرار دهید. تارت را از فر خارج کرده و با چاقوی کره ببری شکلات نرم شده را روی سطح تارت به طور یک نواخت بمالید، سپس بگذارید در درجه حرارت معمولی اتاق ۳۰ دقیقه بماند و بعد به مدت ۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید اما ۱ ساعت قبل از سرو، آن را از یخچال در آورید تا شکلات روی آن نرم شود.





## پودینگ خوشمزه لیمو



## مواد لازم برای ۴ نفر

کره	۴۵ گرم
پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
شکر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
تخم مرغ که زرده و سفیده آن جدا شده باشد	۴ عدد
آرد سفید	$\frac{1}{3}$ پیمانه
شیر	$\frac{3}{4}$ پیمانه



$\frac{1}{3}$  پیمانه

 $\frac{1}{4}$  پیمانه

آب لیمو

نارگیل بو داده

### طرز تهیه

کره، پوست لیمو، شکر و زرده تخم مرغ را در یک کاسه کوچک با هم زن برقی بزنید تا حالت پوکی و پف کرده پیدا کند سپس در آرد الک شده، شیر و آب لیمو ریخته و هم بزنید، نارگیل را روی کف و دیواره های ۴ ظرف جداگانه چرب شده (با ظرفیت یک پیمانه برای هر کدام) بپاشید. سفیده های تخم مرغ را با هم زن برقی خوب بزنید تا زمانی که از ظرف واژگون شده نریزد. سفیده ها را به مخلوط زرده تخم مرغ ها اضافه کنید و هم بزنید. سپس مایع را به طور مساوی بین ۴ ظرف تقسیم کنید و نارگیل های باقی مانده را روی آن بپاشید و به مدت ۴ دقیقه با درجه متوسط مایل به کم بپزید و به صورت گرم و تازه سرو نمایید.

### نکته

نارگیل را در یک ماهی تابه روی گاز حرارت دهید و مرتب هم بزنید تا طلایی شود و بعد بگذارید سرد شود.

## کیک کره آناناسی

### مواد لازم

۴۵۰ گرم	کمپوت آناناس (فقط آناناس آن)
۱۸۵ گرم	کره
$\frac{1}{2}$ پیمانه	شیر
$\frac{1}{2}$ پیمانه	شکر
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	جوش شیرین
۲ عدد	تخم مرغ
$2\frac{1}{4}$ پیمانه	آرد



## بکینگ پودر

 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

## طرز تهیه

کمپوت را در آبکش ریخته، نصف پیمانه از شربت آن را نگه دارید. کره، شیر، شربت نگه داشته شده کمپوت آناناس و شکر را در یک کاسه مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) بپزید. سپس در مواد لازم جوش شیرین نیامده! ریخته هم بزنید و ۵ دقیقه صبر کنید. پس از آن تخم مرغ را که کمی زده شده و آرد الک شده را اضافه کرده هم بزنید و مخلوط را در یک ظرف گرد چرب شده ۲۰ سانتی متری ریخته به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۱۸۰ درجه سانتی گراد (درجه پخت مرکب گریل و مایکروفر) بپزید، سپس ۵ دقیقه صبر کرده و آن را روی شبکه سیمی قرار داده تا سرد شود (اگر مایلید) آن را با خامه زده شده، آناناس و پودر نارگیل تزئین کنید.

## کیک خامه‌ای با شربت لیمو

## مواد لازم

کره	۲۵۰ گرم
پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه
تخم مرغ	۳ عدد
خامه ترش یا ماست خامه‌ای چکیده	$\frac{3}{4}$ پیمانه
بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
آرد سفید	$\frac{1}{2}$ پیمانه

## مواد لازم برای شربت لیمو

آبلیمو	$\frac{1}{3}$ پیمانه
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه

## طرز تهیه

کره، پوست لیمو و شکر را بزنید تا پوک و سبک شود تخم مرغ‌ها و خامه ترش را اضافه



کنید و بعد از افزودن هر یک خوب هم بزنید. سپس آرد الک شده را ریخته مخلوط کنید تا صاف و یک دست شود و بعد مخلوط را داخل ظرف گرد ۲۰ سانتی متری چرب شده بریزید و به مدت ۲۵ دقیقه روی درجه ۱۸۰ درجه سانتی گراد (پخت مرکب در گریل و مایکروفر) بپزید. سپس ۵ دقیقه صبر کنید تا سرد شود) و بعد روی شبکه سیمی که یک سینی زیر آن گذاشته‌اید قرار داده و شربت داغ را به طور یک نواخت روی کیک داغ بریزید.

### طرز تهیه شربت لیمو

آب لیمو و شکر را در یک ماهی تابه ریخته روی گاز بگذارید هم بزنید تا شکر حل شود و مخلوط به جوش آید.

## کیک قهوه

زمان پخت: ۸ دقیقه

### مواد لازم برای ۹ نفر

کره یا مارگارین نرم شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه
شکر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
آرد	$\frac{1}{5}$ پیمانه
جوش شیرین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
بکینگ پودر	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
خامه ترش یا ماست خامه‌ای چکیده	$\frac{1}{2}$ پیمانه



## مواد لازم جهت روی کیک

شکر سرخ	$\frac{1}{3}$ پیمانه سرپر
آرد	۲ قاشق غذاخوری
گردوی خردشده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

در یک کاسه متوسط، شکر و کره را خوب بزنید (می‌توانید قبل از زدن آن را کمی گرم کنید تا راحت‌تر زده شود) تا به شکل کرم درآید. سپس تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده خوب هم بزنید. آرد، جوش شیرین و بکینگ پودر الک شده و خامه ترش را هم افزوده خوب مخلوط کنید. اکنون مواد روی کیک را با هم مخلوط کنید تا گلوله گلوله شود. نیمی از مایع کیک را در یک ظرف کیک (۲۰ سانتی متری) بریزید و نیمی از مخلوط روی کیک را روی مایع اصلی کیک بریزید، به دقت بقیه مایع کیک را روی آن ریخته و دوباره مخلوط رویی باقی مانده را روی سطح کیک پهن کنید. و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید، اگر کیک به طور نامنظم بالا آمده ظرف را به اندازه  $\frac{1}{4}$  دور بچرخانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. (یا تا زمانی که اگر خلال دندان را در آن فرو کنید تمیز بیرون آید) پس از پخت ۳ دقیقه صبر کرده به صورت گرم سرو نمایید.





## کیک گردویی با کدو

زمان پخت: ۱۵ دقیقه



مواد لازم برای ۱۸ - ۱۲ نفر

۱ پیمانه	شکر
۲ قاشق چایخوری	دارچین
۲ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{2}$ پیمانه	روغن مایع
$\frac{1}{2}$ پیمانه	ماست
۱ قاشق چایخوری	وانیل



۱ پیمانه	کدوی رنده شده
$1\frac{3}{4}$ پیمانه	آرد
۱ قاشق چایخوری	جوش شیرین
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک
$\frac{2}{3}$ پیمانه	گردوی خرد شده

### طرز تهیه

یک ظرف گرد (به گنجایش ۶ پیمانه) مناسب مایکروفر را چرب کرده مخلوط ۲ قاشق چایخوری شکر و دارچین را روی سطح چرب شده بپاشید و ظرف را تکان دهید تا سطح ظرف به طور یک نواخت از مواد ریخته شده پوشیده شود و اضافی آن را به مخلوط زده شده تخم مرغ، شکر، روغن، ماست، وانیل و کدو افزوده و مجدداً خوب هم بزنید. سپس در ظرفی که قبلاً با شکر و دارچین آماده کرده‌اید بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید (یا تا زمانی که اگر خلال دندان یا چنگال را در آن فرود کنید تمیز بیرون آید) اگر به نظر می‌رسد که کیک به طور غیر یک نواخت بالا آمده است ظرف را بچرخانید (اگر مایکروفر سینی چرخان ندارد) وقتی کیک کاملاً سرد شد آنرا از قالب جدا کنید و با چاقو برش دهید.

### مافین کشمش

زمان پخت: ۹-۶ دقیقه





## مواد لازم برای تهیه ۱۸ مافین

تخم مرغ	۱ عدد
دوغ بدون چاشنی و نمک (گازدار)	۱ پیمانه
آرد سفید	$\frac{1}{4}$ پیمانه
شکر سرخ	$\frac{3}{4}$ پیمانه
جوش شیرین	۱ قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
کشمش	۱ پیمانه
روغن مایع	$\frac{1}{4}$ پیمانه
گردوی خرد شده در صورت تمایل	$\frac{1}{4}$ پیمانه

## طرز تهیه

در یک کاسه کوچک تخم مرغ و دوغ را بزنید و در بقیه مواد ریخته مخلوط کنید و خوب هم بزنید. سپس با قاشق مخلوط را داخل ۶ فنجان یا ظرف مافین مناسب مایکروفر (که پوشش های کاغذی مخصوص داخل آن گذاشته اید) بریزید و سعی کنید که فنجان تا نیمه پر باشد و هر ۶ مافین را هم زمان به مدت ۳ - ۲ دقیقه (یا تا زمانی که کاملاً پخته و دیگر حالت خمیری نداشته باشد) با درجه زیاد (ماگزیم قدرت) بپزید. در مورد بقیه مافین ها همین کار را تکرار کنید.





## مافین هویج و گردو



### مواد لازم برای حدوداً ۱۸ عدد

۱ پیمانه	هویج رنده شده
۱ قاشق مرباخوری	بکینگ پودر
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	دارچین
$\frac{1}{2}$ پیمانه	شکر سرخ
$\frac{1}{4}$ پیمانه	گردوی خرد شده
$\frac{2}{3}$ پیمانه	شیر
۱ عدد	تخم مرغ
۶۰ گرم	کره آب شده
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
دو نیم شده به مقدار لازم	مغز گردو
$\frac{1}{2}$ پیمانه	کشمش بی دانه

### طرز تهیه

هویج، کشمش، آرد الک شده، شکر سرخ، دارچین و گردو را در کاسه با هم مخلوط کنید و در شیر و تخم مرغ، کره و آبلیموی مخلوط شده هم بزنید و خوب مخلوط کنید تا مواد یک دست شوند. یک قاشق چایخوری پر از مخلوط را در ظرف چرب شده مافین ریخته و نیمه‌های گردو (اگر مایلید) روی آن قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. با بقیه مواد همین کار را تکرار کنید.



## نان زیره‌ای

## مواد لازم برای تهیه یک قرص نان

آرد سفید	۳۵۰ گرم
شکر	۷۵ گرم
بکینگ پودر	$\frac{۳}{۴}$ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	۳۷ گرم
کشمش	۱۷۵ گرم
زیره	۱ قاشق غذاخوری
رنده پوست پرتقال	۱ قاشق غذاخوری
دوغ (گاز دار)	۳۰۰ میلی لیتر
تخم مرغ	۱ عدد
جوش شیرین	۱ قاشق چایخوری

## طرز تهیه

۱- آرد، شکر، بکینگپودر و نمک را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و سپس کره را اضافه کرده مخلوط کنید و بعد کشمش، زیره و پوست پرتقال را اضافه کرده هم بزنید. تخم مرغ و دوغ و جوش شیرین را در یک کاسه کوچک خوب بزنید تا مخلوط شود. مخلوط مایع را داخل مواد خشک ریخته و تا حدی هم بزنید که فقط مواد خشک رطوبت را جذب کند و خمیر یک دستی به دست آید.

۲- روی یک سطح صاف کمی آرد بپاشید و به سرعت خمیر را به مدت ۲ - ۱ دقیقه ورز دهید سپس آن را به شکل گرد (یا یک توپ) درآورده، یک برش به علاوه بالای خمیر که عمق آن حدود ۱/۵ سانتی متر باشد ایجاد کنید. یک کاغذ پارافینه یا روغنی داخل کاسه چینی قرار داده و خمیر را درون آن قرار دهید. و درب ظرف را نبندید.

۳- خمیر را به مدت ۱۲ - ۱۱ دقیقه (یا تا زمانی که خمیر سفت و خشک شود یا خود را بگیرد) با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر بگذارید. پس از پایان این زمان ۱۰ دقیقه صبر کرده، سپس آن را از کاسه خارج کنید و قبل از سرو بگذارید ۱۰ دقیقه، دیگر بماند.



## پودینگ نان زنجبیلی

این پودینگ دسری مناسب برای روزهای سرد زمستانی است.

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

شکر سرخ، کوبیده	۱ قاشق غذاخوری
گردو	۸ نیمه
هلو، نصف شده و هسته گرفته	۴ عدد
آرد سبوس دار	۱۳۰ گرم یا $\frac{1}{4}$ پیمانه
جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
زنجبیل ساییده	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
داوچین	۱ قاشق چایخوری
شیره قند	۱۱۵ گرم یا $\frac{1}{4}$ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
شیر، سرشیر گرفته	۱۲۰ میلی لیتر یا $\frac{1}{4}$ پیمانه
روغن آفتابگردان	۵۰ میلی لیتر یا $\frac{1}{4}$ پیمانه

### طرز تهیه

۱- یک قالب مناسب مایکروفر را انتخاب کنید کف و کناره‌ها را با برس روغن بمالید کاغذ روغنی پهن کنید و تمام سطح را شکر سرخ<sup>۱</sup> بپاشید. مطابق شکل نیمه‌های گردو را وسط هلوها قرار دهید و داخل ظرف بچینید.



۱. شکر سرخ باعث می‌شود ظاهر دسر برشته و جذاب‌تر بنظر رسد.



۲- مطابق شکل نیمه‌های گردو را وسط هلوها قرار دهید و داخل ظرف بچینید.



۳- آرد، جوش شیرین، زنجبیل و دارچین الک شده را به شکر اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ، شیر و روغن را مخلوط کرده خوب بزنید، و با مواد خشک خوب مخلوط کنید تا صاف و یک دست شود.

۴- مخلوط را به طور یک نواخت روی هلوها ریخته و مایکروفر را به مدت ۸ - ۶ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (یا تا زمانی که مخلوط در کناره‌های ظرف چروک شده و از دیواره فاصله بگیرد. اما سطح آن هنوز مرطوب به نظر رسد). سپس ۵ دقیقه صبر کنید. آن را در یک ظرف مناسب برگردانید.





## بستنی ماست میوه‌ای با عسل

مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

سیب، پوست گرفته و ریز خرد شده	۲ عدد
موز رسیده حلقه حلقه شده	۴ عدد
آبلیمو	یک قاشق غذاخوری
عسل	۲ قاشق غذاخوری
ماست، شیرین و کم آب	۲۵۰ گرم یا ۱ پیمانه
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
بیسکویت ترد و تازه و مغز فندق ورقه شده و برش‌هایی از موز برای سرو	

### طرز تهیه

۱- سیب‌ها را در یک کاسه کوچک مایکروفر قرار دهید، در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید، سپس بگذارید سرد شود.

۲- موزها را با آب لیمو، عسل، ماست و دارچین در یک غذاساز یا مخلوط کن ریخته تا به شکل صاف و خامه‌ای درآید. سیب‌های پخته را اضافه کرده و دستگاه را به مدت کوتاهی روشن کرده تا مخلوط شود.



۳- مخلوط را در یک ظرف مناسب فریز کنید تا سفت شود. مجدداً در غذاساز یا مخلوط کن بریزید تا فرم بستنی به خود بگیرد.



۴- یک بار دیگر فریز کنید. پس از آن در هوای اتاق به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا نرم شود و با فندق و برش‌های موز سرو کنید.



## پودینگ پاییزی

مواد لازم برای ۶ نفر

نان تست که حداقل یک روز مانده باشد	۱۰ برش
سیب سفت پوست و هسته گرفته و قاچ یا خرد شده	۱ عدد
آلوی رسیده دو نیم شده و هسته گرفته	۲۲۵ گرم
زغال اخته یا توت جنگلی	۲۲۵ گرم
آب	۶۰ میلی لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری
شکر	۷۵ گرم یا ۶ قاشق غذاخوری





## طرز تهیه

- ۱- یک لایه از نان تست (بزرگ برش نزده) را جدا کرده و دایره‌ای به قطر  $7/5$  سانتی‌متر ببرید و بقیه نان را به ۲ قسمت تقسیم (از روی عرض) کنید.



- ۲- نان گرد را در ته یک کاسه پودینگ  $1/2$  لیتری (۵ پیمانه‌ای) قرار داده و سپس تکه‌های دیگری که بریده‌ایم در کناره‌های کاسه (از روی بلندی) قرار می‌دهیم.





۳- سیب، آلو، توت جنگلی (زغال اخته)، آب و شکر را در یک کاسه مایکروفر مخلوط کرده و در آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۸ - ۷ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته تا شکر حل شود و مایع شروع به بالا آمدن کند (میوه ها نرم شود)، در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.

۴- مایع را نگه داشته و با قاشق میوه ها را در ظرفی که نان ها را در آن گذاشته ایم انتقال دهید. روی آن را با نان های باقی مانده پوشانده، سپس با قاشق، مایع باقی مانده را روی آن بریزید.

۵- در ظرف را با یک نعلبکی یا بشقاب بسته و یک وزنه روی آن قرار دهید. تمام شب آن را در یخچال بگذارید تا سرد سرد شود. سپس آن را در یک بشقاب سرو برگردانده و با ماست کم چربی سرو کنید.





## سیب پخته با زردالو



### مواد لازم برای ۶ نفر

۷۵ گرم ( $\frac{1}{4}$ پیمانه)	برگه زردالو خرد شده
۵۰ گرم ( $\frac{1}{4}$ پیمانه)	گردوی خرد شده
۱ قاشق چایخوری	پوست لیموی رنده شده
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	دارچین
۸۰ گرم ( $\frac{1}{4}$ پیمانه)	شکر سرخ کوبیده
۱۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری	کره
۶ عدد	سیب قرمز بزرگ
۱ قاشق غذاخوری	کره آب شده
۱۲۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$ پیمانه)	آب یا آب میوه



## طرز تهیه

۱- برگه زردآلو، گردو، پوست لیمو و دارچین را در یک کاسه بریزید، سپس شکر و کره را اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.



۲- هسته سیب‌ها را بدون این که آن‌ها را قاچ کنید با نوک چاقو یا پوست گیر از بالا درآورید سپس به پهنای  $1/5$  - ۱ سانتی‌متر از بالا آن‌ها را پوست بگیرید و سوراخ وسط را کم‌کم گشاد کنید.



۳- مواد مخلوط شده را با قاشق درون سیب‌ها جا دهید.



۴- سیب‌های پر شده را در یک ظرف بزرگ مایکروفر پهلویه پهلوی هم به شکل مرتبی قرار دهید.



۵- سیب‌ها را با کره آب شده برس بزنید و آب یا آب میوه را دور آن‌ها بریزید و مایکروفر را به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه‌های این زمان سیب‌ها را جابه‌جا کنید تا سیب‌ها نرم و پخته شوند و داغ سرو نمایید.



## نان سودا با مریم گلی

این نان فوق‌العاده، در مقایسه با نانی که با خمیر مایه درست شده دارای بافت مخملی و نرم و عطر قوی مریم گلی است.



## مواد لازم

آرد سبوس دار	۳۵۰ گرم (۳ پیمانه)
آرد سفید	۱۱۵ گرم (۱ پیمانه)
نمک	۱ قاشق چایخوری
جوش شیرین	۲ قاشق چایخوری
مریم گلی تازه ریز شده (یا سبزیجات تازه خرد شده) <sup>۱</sup>	۲ قاشق غذاخوری
دوغ گازدار	۳۰۰ الی ۴۵۰ میلی لیتر
	( $1\frac{1}{4}$ - $1\frac{3}{4}$ پیمانه)

## طرز تهیه

۱- مواد خشک را الک کرده در یک کاسه بزرگ بریزید.



۲- مریم گلی را اضافه کرده و به اندازه کافی دوغ اضافه کرده تا خمیر صاف و نرمی درست شود.



۱. ریحان، شویده، ترخون، مرزن جوش، آویشن، گشنیز، جعفری.



۳- خمیر را به شکل یک نان گرد (یا به شکل خمیر همبرگر) درآورید و در یک بشقاب (که کمی چرب شده باشد) قرار دهید و یک برش به علاوه بزرگ و عمیق در بالای آن بزنید.



۴- مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید. سپس نیم دور بشقاب را بچرخانید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. بالای نان را زیر یک گریل از قبل گرم شده قرار دهید تا اگر دوست دارید روی آن برشته شود. سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید و بعد آن را روی یک میله مشبک قرار داده تا سرد شود که بهتر است در همان روز مصرف شود.





## نکته

به جای مریم گلی می توانید از اکلیل کوهی که ریز خرد شده باشد استفاده کنید.

## مایکروفر گریل دار

این دستور برای پخت در مایکروفر گریل دار مناسب است. برای کسب نتیجه دلخواه از راهنمایی های مربوط به زمان بندی دفترچه سازنده مایکروفر خود پیروی کنید.

## کلوچه پنیر و آویشن

## مواد لازم برای ۱۸ کلوچه

آرد سبوس دار	۱۱۵ گرم (۱ پیمانه)
آرد وراورا <sup>۱</sup>	۱۱۵ گرم (۱ پیمانه)
بکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
کره	۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری
خردل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آویشن خشک	۲ قاشق چایخوری
پنیر چدار <sup>۲</sup> که ریز رنده شده باشد	۷۰-۵۰ گرم
گردو یا گردوی امریکایی خرد شده	۵۰ گرم ( $\frac{1}{3}$ پیمانه)
شیر	۱۲۵ میلی لیتر یا $\frac{1}{4}$ پیمانه

## طرز تهیه

- ۱- دو نوع آرد را در یک کاسه الک کرده نمک به آن اضافه کنید. کره را به قطعات کوچک تقسیم کنید و آن را در آرد ریخته مالش دهید تا مخلوط به شکل خرده های نان درآید.

۱. آردی که شامل ماده ای است که موجب ورآمدن خمیر می شود و در هنگام پخت نیازی به بکینگ پودر ندارد. اگر این آرد در دسترس بود از آرد معمولی استفاده کرده و ۱ قاشق بکینگ پودر به آن اضافه کنید.

۲. cheddar پنیر سفت مایل به زرد.





۲- خردل، آویشن و پنیر رنده شده را اضافه کرده سپس در شیر کافی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید به آرامی خمیر را ورز دهید.



۳- خمیر را به صورت لوله‌ای به ضخامت ۲ سانتی‌متر روی یک سطح آرد پاشیده قرار دهید و آن را به حدود ۱۸ کلوچه مربع شکل به اضلاع ۵ سانتی‌متری تقسیم کنید.

۴- کلوچه‌ها را با کمی شیر برس زده و گردوها را روی آن‌ها بپاشید. سپس کلوچه‌ها را روی یک تکه کاغذ روغنی مخصوص (که کلوچه به آن نچسبد) در مایکروفر قرار دهید. کلوچه‌ها باید از هم فاصله داشته باشند. سپس مایکروفر را به مدت ۳ - ۳/۵ دقیقه روی



درجه زیاد بگذارید و ۲ بار در حین پخت آن‌ها را جابه‌جا کنید.

۵- نوک یک سیخ یا چنگال را وسط هر کلوچه فرو برید. اگر چیزی به آن نچسبید یعنی کلوچه پخته است. کلوچه‌هایی را که خوب پخته نشده دوباره در مایکروفر بگذارید و به مدت ۳۰ ثانیه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. و سپس اگر دوست دارید، زیر یک گریل داغ قرار دهید تا طلایی شود و گرم سرو کنید. (اگر دوست دارید نصف کرده به آن کره بمالید.)



## مواد جایگزین

برای کلوچه خردل و سبزی از ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده یا پیازچه (پیاز کوهی) به جای آویشن خشک و ۱ قاشق چایخوری خردل دایجون فرانسوی به جای خردل خشک استفاده کنید. از ۵۰ گرم پسته نیز می‌توان به جای گردو یا گردوی آمریکایی استفاده کرد.

## شیرینی نارگیلی

به راحتی می‌توانید یک سری از این شیرینی را درست کرده و به عنوان یک عصرانه مطلوب برای بچه‌ها نگه دارید.



## مواد لازم برای تهیه حدود ۱۵ عدد

پودر نارگیل	۲۲۵ گرم (۱ پیمانه)
شکر پودر شده	۱۱۵ گرم ( $\frac{۱}{۴}$ پیمانه)
وانیل	$\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
آبلیمو	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای خوری
روغن برای چرب کردن	به میزان لازم

## طرز تهیه

- ۱- پودر شکر و سفیده را با هم زن خوب می زنیم تا کش دار شود، وانیل و آبلیمو را افزوده مجدداً هم می زنیم. پودر نارگیل را اضافه کرده با قاشق هم بزنید.
- ۲- با یک قاشق کوچک گلوله های هرمی شکل درست کنید و با فاصله روی یک کاغذ روغنی یا شبکه مایکروفر قرار دهید.



- ۳- مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با قدرت زیاد (یا تا زمانی که شیرینی ها خود را بگیرند ولی درون آن ها هنوز نرم باشد) بپزید. اگر دوست دارید روی شیرینی ها را با گریل مایکروفر برشته کنید.

## نکته:

به طور مرتب مراحل پخت شیرینی نارگیلی را چک کنید زیرا اگر بیش از حد پخته شود سفت می شود.





۴- با یک تیغه پهن مخصوص زیر و رو کردن شیرینی‌ها را از کف سینی جدا کرده بگذارید سرد شود و بعد آنها را از سینی پخت بردارید.











پیوست ۱

## جداول پخت و دیفراست کردن









## پخت ماهی و میگو و دیگر آبزیان

مواد	تعداد و وزن (گرم)	درجه
ماهی روغن	۲ استیک ۲۲۵ گرمی	
استیک های بخارپز	۴ استیک ۲۲۵ گرمی	زیاد
فیله	۴۵۰ گرم	

فیله های ماهی را در یک ظرف میکروفر بچینید. به طوری که قسمت های نازک تر (دُم) در مرکز یا وسط ظرف قرار گیرد. هر گونه پوست یا تکه آویزان استیک را تازده و بایک خلال دندان نگه دارید. کمی کره، نمک و فلفل روی آن ها بمالید، سپس کمی آب لیمو روی آن ها بریزید. با درب بسته، میکروفر را به مدت ۷ - ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم فیله، یا ۵ دقیقه برای استیک ۲۲۵ گرمی (هر کدام ۲۲۵ گرم وزن داشته باشد) و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ استیک (هر کدام ۲۲۵ گرم) روی درجه زیاد قرار دهید. طی زمان پخت یک بار آن ها را جابه جا کنید. سپس همان طور که درب آن بسته است ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

مواد مورد نظر	درجه	تعداد و وزن
کیک ماهی <sup>۱</sup>	زیاد	۴ کیک ۷۵ گرمی

۱. نوعی غذاست که به شکل کیک کوچک و گردی با ماهی و سیب زمینی پخته درست می شود. معمولاً روی آن را با پودر نان می پوشانند و در روغن سرخ می کنند. و در این کتاب به اسم کوفته ماهی آمده است.





کیک ماهی را در یک ظرف پهن و کم عمق مایکروفر قرار داده و با کمی کره آب شده برس بزنید (در صورت تمایل). مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله آن را زیرورو کنید. این زمان مربوط به کیک ماهی تازه یا سرد است (کیک ماهی‌های منجمد را قبل از پخت آب کنید) قبل از سرو ۳-۲ دقیقه صبر کنید. اگر بخواهید می‌توانید کیک ماهی را در تابه مایکروفر که قبلاً داغ شده بپزید.

مواد	درجه	تعداد
ماهی درسته ریز (کولی و کیلکا)	زیاد	۲
		۴
		۶
		۸
		۱۲

برای کسب بهترین نتیجه آن‌ها را در یک تابه مایکروفر که از قبل داغ شده بپزید. مایکروفر را به مدت ۱/۵ دقیقه، برای ۲ عدد و ۲ دقیقه برای ۴ عدد و ۳ دقیقه برای ۶ عدد و ۴ دقیقه برای ۸ عدد ماهی ریز، روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در نیمه زمان پخت زیرورو کنید. این زمان برای ماهی‌های ریز یخ‌زده است، ۱ الی ۲ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.



وزن (گرم)	درجه	مواد
هر کدام ۲۲۵ گرم	زیاد	ماهی هالیبوت <sup>۱</sup> استیک ماهی <sup>۲</sup>

هر گونه پوست یا قسمت آویزان را تا زده با خلال چوبی نگه دارید و در یک ظرف پهن و کم عمق مایکروفر قرار دهید و کمی نمک، کره، فلفل و آب لیمو روی آن بریزید، سپس در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
هر ۴۵۰ گرم	زیاد	قزل آلا

قبل از پخت سر آن را جدا کرده، روده آن را درآورید و شکم آن را تمیز کنید، چند جای پوست آن را چاک دهید تا از ترکیدن به هنگام پخت جلوگیری شود. روی آن را نمک، فلفل و آب لیمو بمالید و در یک ظرف پهن قرار دهید. اگر خواستید دم آن را می توانید با فویل بپوشانید (برای جلوگیری از خشک شدن) با کاغذ روغنی روی ظرف را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. پس از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه بعد از پخت، سرو کنید. (در مورد استفاده از فویل به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که اجازه این کار را دارید.

تعداد	درجه	مواد
۲	زیاد	ماهی دودی
۴		فیله
۸		

اگر ماهی درسته خریده اید سر و دم آن را جدا کنید، و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید. روی آن را طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید و به مدت ۱ الی ۲ دقیقه برای ۲ فیله و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴ فیله و ۶ الی ۷ دقیقه برای ۸ فیله روی درجه

۱. Halibut یک نوع ماهی پهن بزرگ که گوشت لذیذی دارد.



زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار ماهی ها را جابه جا یا زیرورو کنید پس از ۲ الی ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
شاه میگو <sup>۱</sup> (لابستر)	زیاد	۴۵۰ گرم درسته ۴۵۰ گرم دم

## گرم کردن شاه میگو پخته و دم

آنها را داخل ظرف پهن مایکروفر قرار دهید و روی آن ها را طوری که منفذی برای خروج هوا داشته باشد، بپوشانید. مایکروفر را به مدت ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم شاه میگو درسته و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم دم روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی ماکرل تازه و درسته	زیاد	۴۵۰ گرم

قبل از پخت سر ماهی را جدا کرده، آن را تمیز کنید. با چاقو چند چاک روی پوست آن بزنید، تا مانع ترکیدن گوشت هنگام پخت شود. سپس آن را در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده با نمک و فلفل و آب لیمو مزه دار کنید. روی آن را با کاغذ روغنی پوشانده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار آن را زیرورو کنید. پس از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
صدف ماسل <sup>۲</sup> تازه، بخارپز	زیاد	۶۷۵

صدف ها را زیر آب سرد خوب مالش داده و بشویید. در یک ظرف مناسب ۵ قاشق

۱. ما غالباً میان شاه میگو و خرچنگ فرقی نمی گذاریم. ولی واقعیت این است که شاه میگو از خرچنگ جداست. شاه میگو چنگ دار لابستر (lobster) و شاه میگوی بی چنگک کری فیش (cray fish) نامیده می شود.

2. mussel



غذاخوری آب و مقداری سرکه سفید بریزید و صدف‌ها را داخل ظرف بچینید. درب ظرف را به‌طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید، برای ۵ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. با یک کفگیر سوراخ‌دار صدف‌ها را جدا کرده و هر صدفی که باز نمی‌شود را دور بیندازید یا کنار بگذارید. اگر مایل بودید مایع پخت را با کمی کره و آرد غلیظ کنید و با صدف‌ها سرو کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
شاه‌ماهی یا ماهی سفید (درسته و تازه)		
۲ عدد	زیاد	هر کدام ۲۵۰ گرم
۴ عدد	زیاد	هر کدام ۲۵۰ گرم

پس از تمیز کردن ماهی، آن را در یک ظرف مسطح بگذارید. با چاقو چند چاک روی پوست آن ایجاد کنید. در ظرف را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ ماهی ۲۵۰ گرمی و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد ۲۵۰ گرمی روی درجه زیاد بگذارید در نیمه زمان پخت یک بار آن را زیرورو کنید پس از ۵ دقیقه وقفه بعد از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی استیک بخارپز	زیاد	
		۲ عدد که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد
		۴ عدد که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد

ماهی‌ها را در یک ظرف مایکروفر پهن به‌طوری که انتهای باریک آن‌ها در وسط ظرف قرار گیرد، بچینید. کمی کره روی آن مالیده (یا چند تکه کوچک کره در جاهای مختلف آن بگذارید) و به آن نمک، فلفل و کمی آب لیمو بزنید، سپس با کاغذ روغنی روی آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و ۴/۵ الی ۵ ۳/۴ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار آن را زیرورو کنید.



بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
۴ استیک ماهی (سالمون)	متوسط	هر کدام ۱۷۵ گرم

با درجه متوسط و زمان ۱۰/۵ تا ۱۱/۵ دقیقه، طبق دستور فوق عمل کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی سالمون درسته	زیاد	۴۵۰ گرم ۹۰۰ گرم ۱/۵ کیلوگرم ۱/۷۵ کیلوگرم

سر ماهی را در صورت تمایل جدا کنید. چند جای پوست آن را شکاف دهید (تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود) با ۱۵۰ میلی لیتر یا  $\frac{2}{3}$  پیمانه آب جوش و کمی آب لیمو در یک ظرف مایکروفر قرار داده و در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه برای یک ماهی ۴۵۰ گرمی، ۸/۵ الی ۱۰/۵ دقیقه برای یک ماهی ۹۰۰ گرمی، ۱۱ الی ۱۴/۵ دقیقه برای یک ماهی ۱/۵ کیلوگرمی و ۱۴/۵ الی ۱۸/۵ دقیقه برای یک ماهی ۱/۷۵ کیلوگرمی روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت ۳ بار بچرخانید. (اگر مایکروفر صفحه گردان ندارد) بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
صدف دو کپه‌ای تازه، بخارپز	متوسط	۴۵۰ گرم

صدف را از پوسته خارج کنید و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید. با کاغذ جاذب آشپزخانه روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط



بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از ۳ دقیقه وقفه بعد از پخت سرو کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
میگو (آب پز)	زیاد	۴۵۰ گرم
		۹۰۰ گرم

در یک ظرف میکروفر ۲/۵ پیمانه آب، کمی لیمو یا سرکه و چند برگ بو بریزید. میگوهای شسته را داخل ظرف بگذارید و با درب بسته ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۹۰۰ گرم میگو با درجه زیاد بپزید. و در نیمه زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. پس از ۳ دقیقه وقفه در آبکش ریخته، پوست آن را بکنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی حلوا	متوسط	۴۵۰ گرم
تازه، بخارپز		

فیله‌ها را در یک ظرف میکروفر طوری بچینید که قسمت‌های باریک دم در وسط ظرف قرار گیرد. کمی کره روی آن بمالید (یا چند نقطه از کره روی جاهای مختلف آن بگذارید) سپس نمک، فلفل و کمی آب لیمو زده در آن را ببندید و میکروفر را به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار فیله‌ها را جابه‌جا کنید و بعد از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس آن را سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی قزل‌آلای درسته	زیاد	هر عدد ۲۵۰ گرم
۲ عدد		
۴ عدد	زیاد	هر عدد ۲۵۰ گرم



ماهی را فلس بگیرید، پاک کنید، اندکی آب لیمو، نمک و فلفل بمالید و در ظرف دردار کره مالیده بگذارید. چند جای پوست آن را چاک دهید و با درب بسته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۲۵۰ گرمی و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد قزل آلا ۲۵۰ گرمی روی درجه زیاد قرار دهید. در نیمه زمان پخت یک بار آن را زیرورو کنید. بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو کنید. اگر شکم ماهی را پر می کنید ۱-۲ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
ماهی سفید کوچک فیله‌های بخارپز	زیاد	۴۵۰ گرم

فیله‌های ماهی را در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده، طوری بچینید که انتهای باریک دم در وسط ظرف قرار گیرد. سپس کمی کره روی آن بمالید و نمک، فلفل و آب لیمو بزنید و در ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید در نیمه زمان پخت یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید و پس از سه دقیقه وقفه بعد از پخت سرو کنید.





## پخت مرغ و ديگر پرندگان شکاری

وزن (گرم)	درجه	مواد
۱ کیلوگرم	زیاد	مرغ تازه درسته
۱/۵ کیلوگرم		
۱/۷۵ کیلوگرم		

مرغ را بشویید. خشک کنید و پاهای مرغ را ببندید تا مرغ شکل مرتبی داشته باشد. نمک و فلفل زده (یا شکم آن را با مواد دلخواه پر کنید) و سپس آن را وزن کنید تا بتوانید زمان پخت را محاسبه کنید. نصف زمان پخت، سینه مرغ را به سمت کف ظرف قرار داده و در نیمه بعدی سینه را به سمت بالا قرار دهید (اگر دوست داشتید کمی زعفران به آن مالیده تا خوش رنگ و خوش عطر شود) اگر لازم بود نوک بال ها را با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس مایکروفر را به مدت ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای یک مرغ ۱ کیلوگرمی. ۱۸ الی ۲۴ دقیقه برای یک مرغ ۱/۵ کیلوگرمی و ۲۵ الی ۳۶ دقیقه برای مرغ ۱/۷۵ کیلوگرمی روی درجه زیاد بگذارید. سپس با فویل آن را بپوشانید. ۱۵-۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت می باشد.

وزن (گرم)	درجه	مواد
		قطعات مرغ
۲۲۵ گرم	زیاد	۱ قطعه
۲۲۵ گرم	زیاد	۲ قطعه
۲۲۵ گرم	زیاد	۴ قطعه

با یک چنگال قطعات را سوراخ کنید اگر مایل بودید مواد سوخاری یا زعفران را با برس روی آن بمالید و یا با یک کاغذ روغنی کره مالیده شده بپوشانید. (اگر مواد سوخاری یا زعفران زده اید بعد از پخت می توانید زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته و ترد کنید) مایکروفر را به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۱ قطعه ۲۲۵ گرمی. ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای دو عدد ۲۲۵ گرمی و ۱۸ الی ۲۴ دقیقه برای ۴ عدد ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید (۱۰-۵ دقیقه



وقفه پس از پخت)

وزن (گرم)	درجه	مواد
_____	زیاد	قسمت پایین ران ۲ عدد
_____	زیاد	۴ عدد
_____	زیاد	۸ عدد

طبق دستور فوق مرغ را آماده کنید. در مایکروفر به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد و ۱۶ الی ۱۹ دقیقه برای ۸ عدد روی درجه زیاد بگذارید تا بپزد. (۵ - ۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت)

وزن (گرم)	درجه	مواد
_____	زیاد	ران کامل مرغ ۸ عدد

مانند دستور قطعات مرغ آماده کنید و به مدت ۱۷ الی ۲۰ دقیقه برای ۸ عدد روی درجه زیاد بگذارید. (۵ - ۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت)

وزن (گرم)	درجه	مواد
_____	زیاد	سینه مرغ ۲ عدد
_____	زیاد	۴ عدد

مانند قبل مرغ را آماده کنید. به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲ قطعه و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۴ سینه روی درجه زیاد بگذارید. و ۵ الی ۱۰ دقیقه پس از پخت سرو کنید.



مواد	درجه	وزن (گرم)
جگر تازه (یا اگر فریزی است نرم شده باشد)	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

جگر را بشویید. چند جای آن را با وسیله‌ای نوک تیز سوراخ کنید. با یک تکه کره در ظرف مایکروفر بگذارید و روی آن را طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید. به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید، طی زمان پخت ۲ بار هم بزنید و پس از ۲ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
اردک <sup>۱</sup> تازه سرخ یا برشته	زیاد	۱۷۵۰ گرم
۱ عدد درسته		۲۲۵۰ گرم
۱ عدد درسته		هر ۴۵۰ گرم

اردک را شسته، خشک کنید و پاهای آن را ببندید، ظاهر را جمع و جور کنید و قسمت آویزان پوست دم یا غیره را با یک خلال چوبی به قسمت بدنه وصل کنید. چند جای آن را سوراخ کرده و روی یک ۳ پایه یا پشت یک بشقاب در مایکروفر قرار داده تا پخته شود. در نیمی از زمان پخت قسمت سینه را به طرف پایین قرار داده و در نیمی دیگر به طرف بالا قرار دهید و به مدت ۲۸ الی ۳۲ دقیقه برای یک عدد ۱/۷۵ کیلوگرمی و ۳۵ الی ۴۰ دقیقه برای یک عدد ۲/۲۵ کیلوگرمی (و یا ۷ الی ۸ دقیقه به ازای هر ۴۵۰ گرم زمان پخت محاسبه کنید) روی درجه زیاد بگذارید. ۳ بار طی زمان پخت چربی اضافی را برداشته و اگر لازم است قسمت‌های نوک بال‌ها، دم و پاها را با فویل بپوشانید (اگر با توجه به نوع مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید). سپس روی آن را با کاغذ آلومینیوم (بعد از پخت) بپوشانید و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده، سپس سرو نمایید. اگر دوست داشتید می‌توانید پوست روی آن را زیر یک گریل داغ ترد و برشته کنید.

۱. در مواردی که وزن از ۱ کیلوگرم بیشتر باشد به ظرفیت مایکروفر و راهنمایی‌های دفترچه آن توجه نمایید.



مواد	درجه	وزن (گرم)
پرنده‌گان شکاری درسته		
۱ عدد	زیاد	۴۵۰ گرم
۲ عدد	زیاد	۴۵۰ گرم
۱ عدد	زیاد	۹۰۰ گرم
۲ عدد	زیاد	۹۰۰ گرم

آن‌ها را شسته، خشک کنید و پاهای آن را بسته تا به شکل مرتبی درآید و با یک کاغذ روغنی بپوشانید (اگر مایلید با برس روی آن زعفران زده یا مواد سوخاری یا کره بمالید) و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۱ عدد ۴۵۰ گرمی، ۱۸ الی ۲۲ دقیقه برای ۲ عدد ۴۵۰ گرمی، ۲۰ الی ۲۲ دقیقه برای یک پرنده ۹۰۰ گرمی و ۳۵ الی ۴۰ دقیقه برای ۲ عدد ۹۰۰ گرمی روی درجه زیاد بگذارید تا پخته شود. طی زمان پخت ۲ بار آن را زیرورو کنید بعد از پخت ۵ دقیقه صبر کرده، سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
بوقلمون <sup>۱</sup> تازه درسته	زیاد	۲/۷۵ کیلوگرم ۴ کیلوگرم ۵/۵ کیلوگرم

برای بوقلمون بزرگ‌تر از ۵/۵ کیلوگرم زمان پخت به ازای هر ۴۵۰ گرم محاسبه شود. بوقلمون را شسته، خشک کنید (اگر دوست دارید شکم آن را با مواد دلخواه پر کنید) و پاهای آن را بسته یا شکم را دوخته تا شکل آن منظم و مرتب باشد، سپس آن را وزن کنید تا بتوانید زمان پخت را محاسبه کنید (اگر مایلید کره آب شده یا مواد سوخاری یا زعفران را با برس روی آن بمالید) زمان پخت را به ۴ قسمت تقسیم کرده و قسمت سینه را به مدت  $\frac{1}{4}$  زمان پخت به سمت پایین و در  $\frac{1}{4}$  دوم یک قسمت پهلوی و در  $\frac{1}{4}$  سوم سمت دیگر پهلوی را به طرف پایین قرار داده و در  $\frac{1}{4}$  آخر قسمت سینه را به طرف بالا قرار دهید. هر قسمتی که زودتر

۱. حتماً به ظرفیت مایکروفر خود در این موارد توجه نمایید.



از قسمت‌های دیگر شروع به پختن می‌کند می‌توانید با فویل بپوشانید (اگر با توجه به مدل مایکروفر خود مجاز به این کار هستید). و به مدت ۴۲ دقیقه برای یک بوقلمون ۲/۷۵ کیلوگرمی، ۶۳ دقیقه برای یک عدد ۴ کیلوگرمی، ۸۴ دقیقه برای یک بوقلمون ۵/۵ کیلوگرمی یا به ازای هر ۴۵۰ گرم ۷ دقیقه (برای بوقلمون‌های بزرگ) روی درجه زیاد بگذارید، وقتی پخته شد با کاغذ آلومینیم بپوشانید و ۱۰ الی ۲۵ دقیقه (بسته به سایز بوقلمون) بگذارید به همان حال باقی بماند و سپس تکه و سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۳۵۰ گرم هر کدام	اول زیاد و بعد متوسط	قسمت پایین ران ۲ عدد

ران‌ها را روی یک شبکه مخصوص مایکروفر طوری قرار داده که قسمت‌های گوشتی به سمت پایین باشد (اگر مایل بودید کره یا زعفران یا مواد سوخاری را با برس به آن‌ها بمالید) سپس روی آن را پوشانده و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس به مدت ۱۳ الی ۱۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید. یک بار آن را زیرورو کنید. پس از پخت ۵ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۲۲۵ گرم هر کدام	متوسط	سینه بوقلمون ۲ قطعه
۲۲۵ گرم هر کدام		۴ قطعه

اگر دوست دارید کمی آن را بکوبید تا پهن شود و سپس در یک ظرف پهن قرار دهید. (اگر مایل بودید مواد سوخاری، کره یا زعفران به آن بزنید) و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵ گرمی و ۱۶ الی ۱۸ دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵ گرمی روی درجه متوسط بگذارید و یک بار آن را زیرورو کنید پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.



## پخت گوشت قرمز

وزن (گرم)	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	اول زیاد و بعد متوسط	گوشت گوساله ران یا سردست

ایده آل این است که گوشت را روی سه پایه سیمی مایکروفر یا درون یک کیسه پخت روی پشت یک نعلبکی یا بشقاب قرار دهید. زمان پخت را با توجه به وزن محاسبه کنید و به مدت ۵ دقیقه اول روی درجه زیاد و سپس روی درجه متوسط برای مدت زمان باقی مانده بگذارید. در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید.

کیفیت پخت	زمان (دقیقه)	مواد
کم	۸ الی ۹	هر ۴۵۰ گرم قسمت گردن یا راسته گاو
متوسط	۱۱ الی ۱۲	توجه کنید که ۵ دقیقه اول درجه زیاد و سپس روی درجه متوسط بگذارید
خوب	۱۵ الی ۱۶	

کیفیت پخت	زمان (دقیقه)	مواد
کم	۷ الی ۸	هر ۴۵۰ گرم از گوشت دنده جلو و پشت با استخوان
متوسط	۱۳ الی ۱۴	۵ دقیقه اول زیاد و بعد متوسط
خوب	۱۵	

کیفیت پخت	زمان (دقیقه)	مواد
کم	۱۱ الی ۱۲	هر ۴۵۰ گرم از گوشت دنده جلو و پشت بدون استخوان
متوسط	۱۳ الی ۱۴	و صاف شده
خوب	۱۵ الی ۱۶	



بعد از پخت با فویل بپوشانید و بگذارید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
گوشت <sup>۱</sup> چرخ کرده گوساله	زیاد	هر ۴۵۰ گرم

۴۵۰ گرم را در یک ظرف مایکروفر قرار داده و روی آن را پوشانده و در مایکروفر به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ بار هم زده تا گوشت به هم نچسبد.

همبرگر	درجه	وزن
۱ عدد	زیاد	۱۱۵ گرم
۲ عدد	زیاد	۱۱۵ گرم
۳ عدد	زیاد	۱۱۵ گرم
۴ عدد	زیاد	۱۱۵ گرم

همبرگر در تابه مایکروفر که از قبل گرم شده باشد به طور ایده آل می پزد. اگر به آن دسترسی ندارید همبرگر را روی سه پایه مایکروفر به ترتیب زیر بپزید مایکروفر را به مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۱ همبرگر ۱۱۵ گرمی و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۲ همبرگر، ۴/۵ الی ۵ دقیقه برای ۳ همبرگر و ۵ الی ۵/۵ دقیقه برای ۴ همبرگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار آن را زیرورو کنید پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
کباب تابه ای	زیاد	هر ۴۵۰ گرم

گوشت گوساله (چرخ کرده) را که نمک و فلفل (یا ادویه جات دلخواه دیگر) زده اید در ظرف مایکروفر قرار داده سطح آن را یک نواخت کرده و در مایکروفر به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته و سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه دیگر روی

۱. توجه داشته باشید که توضیح مربوط به گوشت چرخ کرده یک دستورالعمل غذایی نیست و فقط جهت اطلاع از زمان پخت ارائه شده است.



درجه زیاد بگذارید. سپس با فویل پوشانده ۳ دقیقه صبر کنید و بعد سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
۲ عدد استیک فیله	زیاد	هر عدد ۲۲۵ گرم
دمبالچه، راسته	زیاد	هر عدد ۲۲۵ گرم
۴ عدد استیک فیله	زیاد	هر عدد ۲۲۵ گرم

با استفاده از تابه مایکروفر یا بدون آن می‌توان استیک را پخت اگر بدون تابه می‌خواهید استیک را بپزید روی آن را با زعفران یا کره برس بزنید و در یک ظرف مایکروفر که کمی چرب شده باشد قرار داده به مدت ۵ الی ۵/۵ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و ۷/۵ الی ۸/۵ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. اگر از تابه مایکروفر استفاده می‌کنید، قبلاً آن را داغ کرده، کمی روغن اضافه کنید و برس بکشید تا کف آن تماماً چرب شود. استیک را در آن گذاشته و خوب به کف آن فشار دهید و به مدت  $2\frac{1}{4}$  الی  $2\frac{2}{5}$  دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و  $3\frac{3}{5}$  الی ۴ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید و پس از پخت ۱ الی ۲ دقیقه بگذارید به همان حال باقی‌بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
قلوه تازه گوسفند	زیاد	۱۱۵ گرم
و گاو	زیاد	۲۲۵ گرم
		۴۵۰ گرم

قلوه را نصف کرده و پوسته آن را درآورید. سپس تابه مایکروفر را داغ کرده و ۵ میلی لیتر یا ۱ قاشق چایخوری روغن اضافه کنید و سپس قلوه‌ها را در آن قرار دهید و به مدت ۴ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و دوبار در این فاصله آن‌ها را جابه‌جا کنید و سپس بگذارید به حالت در بسته ۳ دقیقه باقی‌بماند و پس از آن سرو نمایید.



وزن (گرم)	درجه	مواد
هر ۴۵۰ گرم	اول زیاد و بعد متوسط	ران و سردست بره

گوشت را در ظرفی روی شبکه سرخ کن مایکروفر یا پشت یک بشقاب (تا کمی سطح آن بالا بیاید) قرار داده و با کمی فویل قسمت‌های نازک (یا قسمت‌هایی که فکر می‌کنید زودتر پخته می‌شود) را بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) و با توجه به وزن زمان پخت را حساب کرده و در مایکروفر روی درجه زیاد برای ۵ دقیقه نخست و بقیه زمان را روی درجه متوسط بگذارید در نیمه زمان پخت گوشت را زیرورو کنید.

کیفیت پخت	زمان (دقیقه)	مواد
کم	۸ الی ۱۰	(هر ۴۵۰ گرم از گوشت)
متوسط	۱۰ الی ۱۲	ران با استخوان
خوب	۱۲ الی ۱۴	
کم	۱۰ الی ۱۲	(هر ۴۵۰ گرم از گوشت)
متوسط	۱۳ الی ۱۵	ران بدون استخوان
خوب	۱۶ الی ۱۸	
کم	۷ الی ۹	سردست
متوسط	۹ الی ۱۱	(هر ۴۵۰ گرم از گوشت)
خوب	۱۱ الی ۱۳	





تعداد قطعات	درجه	مواد
۲ قطعه	زیاد	گوشت گرده گوسفند
۴ قطعه	زیاد	گوشت گرده گوسفند
۲ قطعه	زیاد	قطعه گوشت بزرگ و ضخیم
۴ قطعه	زیاد	قطعه گوشت بزرگ و ضخیم

گوشت را با موادی مثل پودر سوخاری یا زعفران، برس زده در یک ظرف مخصوص سرخ کن مایکروفر قرار داده و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه برای ۲ قطعه گرده گاو یا پهلوی گوسفند، ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ قطعه گوشت، ۶ الی ۸ دقیقه برای ۲ قطعه بزرگ و ضخیم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ قطعه ضخیم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حال بماند و سپس آن را سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۱/۲	زیاد	گوشت دنده با استخوان

گوشت را از وسط استخوان دنده به دو قسمت تقسیم کرده و هر دو قسمت را کنار هم روی شبکه مایکروفر گذاشته و به مدت ۱۲ دقیقه برای پخت کم، ۱۳ دقیقه برای پخت متوسط و ۱۴/۵ الی ۱۵ دقیقه برای پخت ایده آل روی درجه زیاد بگذارید. اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد هر ۳ دقیقه یک بار ظرف غذا را بچرخانید پس از پخت با فویل پوشانده و ۱۰ دقیقه صبر کنید و بعد آن را سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	جگر تازه گوسفند

تابه مایکروفر را قبلاً گرم کنید و ۱ قاشق غذاخوری روغن یا (۱۵ گرم) کره را در آن ریخته و جگر خرد، شسته و خشک شده را در آن بریزید و خوب به کف ظرف فشار دهید. مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته، سپس آن را زیرورو کرده و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار آن ها را جابه جا کنید، پس از پخت



۲ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
هر کدام ۵۰ گرم	زیاد	سوسیس سائز استاندارد
		۲
		۴
		۸

سوسیس را در یک ظرف روی شبکه سرخ کن میکروفر (اگر در دسترس است) قرار دهید (و اگر مایلید با مواد سوخاری و یا غیره برس بزنید) یا در تابه میکروفر که از قبل داغ شده بپزید. یعنی به مدت ۲/۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۴ دقیقه برای ۴ عدد و ۵ دقیقه برای ۸ سوسیس روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. قبل از سرو ۲ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند.

وزن (گرم)	درجه	مواد
هر کدام ۴۵۰ گرم	زیاد یا متوسط	گوشت گوساله
		گوشت کبابی

گوشت را در یک ظرف روی شبکه میکروفر قرار داده (یا پشت یک بشقاب) زمان پخت را با توجه به وزن به طریق زیر محاسبه کنید (زمان پخت بر اساس درجه زیاد یا متوسط داده شده هر دو خوب نتیجه می دهد اما پخت با درجه متوسط برای قطعات بزرگ گوشت یا برش هایی که کم تر لطیف و نازک هستند ایده آل است.) به ازای هر ۴۵۰ گرم، ۸/۵ الی ۹ دقیقه با درجه زیاد یا ۱۱ الی ۱۲ دقیقه با درجه متوسط در نیمه زمان پخت گوشت را زیرورو کنید و پس از پخت با فویل بپوشانید و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را قطعه قطعه کنید.



## پخت سبزیجات

تعداد ساقه	درجه	مواد
۱	زیاد	کنگر فرنگی
۲		
۴		

برگ‌های سفت و بیرونی را دور بریزید. نوک برگ‌های باقی‌مانده را بچینید و ساقه آن‌ها را تمیز کرده بشوید و در یک کاسه بزرگ مایکروفر به‌طور ایستاده قرار دهید. برای هر ۱ ساقه، ۹۰ میلی‌لیتر (۶ قاشق غذاخوری) آب و  $\frac{7}{5}$  میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$  قاشق چای‌خوری) آب‌لیمو و برای ۲ ساقه، ۱۲۰ میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) آب و ۱۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب‌لیمو و برای ۴ ساقه، ۱۵۰ میلی‌لیتر ( $\frac{2}{3}$  پیمانه) آب و ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب‌لیمو روی آن بریزید. سپس در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۱ عدد، ۱۰ الی ۱۱ دقیقه برای ۲ عدد و ۱۵ الی ۱۸ دقیقه برای ۴ عدد روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله دوباره آن‌ها را جابه‌جا و از مایع ظرف‌روی آن‌ها بریزید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید بماند و سپس سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	سیب‌زمینی ترشی

سیب‌زمینی را پوست گرفته حبه کنید و در یک کاسه مایکروفر با ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری آب یا ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره قرار دهید و در آن را بسته و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت باقی‌ماند.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۴۵۰	زیاد	ساقه‌های تازه و درسته مارچوبه
۴۵۰	زیاد	مارچوبه تازه خرد شده



مارچوبه درسته را آماده کرده در یک ظرف پهن میکروفر طوری بچینید که نوک‌های تیز آن به سمت مرکز ظرف باشد سپس ۱۲۰ میلی‌لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب به آن اضافه کرده در آن را ببندید و میکروفر را به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه این زمان یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید (ولی باز هم نوک آن‌ها باید به سمت وسط ظرف باشد). مارچوبه خرد شده را آماده کرده و در یک ظرف پهن و بزرگ میکروفر قرار داده و ۱۲۰ میلی‌لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب به آن اضافه کنید. در آن را بسته و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. یک بار در این فاصله آن‌ها را جابه‌جا کنید و قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن گرم
بادنجان تازه خرد شده	زیاد	۴۵۰

بادنجان‌های با پوست را به شکل حبه‌های ۲ سانتی‌متری ببرید، سپس آن‌ها را در یک کاسه مخصوص میکروفر با ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره قرار دهید. در آن را پوشانده و میکروفر را به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر ۳ دقیقه یک بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۴ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس به آن چاشنی بزنید (نمک و فلفل و ادویه جات دلخواه).

مواد	درجه	وزن
بادنجان تازه و درسته		
۱ عدد	زیاد	هر عدد ۲۲۵ گرم
۲ عدد	زیاد	هر عدد ۲۲۵ گرم

کلاhek بادنجان را کنده بشوید و خشک کنید با برس کمی روغن به آن بمالید و آن‌ها را سوراخ کنید. سپس روی کاغذ آشپزخانه قرار داده و در میکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱ عدد بادنجان و ۴ الی ۶ دقیقه برای ۲ عدد روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله آن را زیرورو کنید پس از پخت ۴ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند، سپس گوشت پخته شده آن را با قاشق درآورده در جایی که لازم دارید به کار ببرید.



وزن (گرم)	درجه	مواد
۲۲۵	زیاد	لوبیا سبز تازه
۴۵۰	زیاد	درسته
۲۲۵	زیاد	درسته
۴۵۰	زیاد	خرد شده
۴۵۰	زیاد	خرد شده

لوبیای درسته یا خرد شده را در یک کاسه مایکروفر قرار داده و ۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید. در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۲۲۵ گرم لوبیاسبز درسته و ۱۵ الی ۱۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم لوبیاسبز درسته و ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم خرد شده آن و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم از خرد شده آن روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله آن را هم بزنید. پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت درسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۲۲۵	زیاد	لوبیاسبز رشته‌ای تازه،
۴۵۰		خرد شده

لوبیاسبز را در یک کاسه مایکروفر با ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب قرار داده، در آن را بسته و به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید و ۳ الی ۴ بار در این فاصله هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت درسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

وزن (گرم)	درجه	مواد
۲۲۵	زیاد	باقلائی تازه بدون پوست
۴۵۰		



باقلا را در یک کاسه مایکروفر ریخته و آب به آن اضافه کنید (۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم و ۱۲۰ میلی لیتر یا  $\frac{1}{4}$  پیمانه برای ۴۵۰ گرم باقلا) و مایکروفر را به مدت ۷-۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۰-۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در حین پخت هم بزنید. قبل از سرو بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حال باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
چغندر تازه	زیاد	۴ عدد متوسط

چغندرها را شسته و پوست آن‌ها را با یک چنگال سوراخ کرده ولی پوست نکنید و در یک ظرف کم عمق مایکروفر با ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب قرار دهید. روی آن را طوری که منفذی برای خروج هوا داشته باشد بپوشانید و به مدت ۱۴ الی ۱۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و ۲ بار آن‌ها را جابه جا کنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به صورت در بسته باقی بماند، سپس پوست آن را کنده و سرو یا در موارد لازم مصرف کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
بروکلی (گل کلم سبز) تازه و درسته	زیاد	۲۲۵ ۴۵۰

گل‌های بروکلی را در یک ظرف مایکروو بزرگ و کم عمق طوری قرار دهید که قسمت سر آن که زودتر می‌پزد در مرکز ظرف قرار گیرد. سپس ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب به آن اضافه کنید و در آن را بسته، به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله ظرف را بچرخانید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۴ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
بروکلی (گل کلم سبز) تازه خرد شده	زیاد	۲۲۵ ۴۵۰



بروکلی را به قطعات  $\frac{2}{5}$  سانتی متری تقسیم کنید و آن را در یک ظرف مایکروفر با ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب قرار دهید. در آن را بسته به مدت  $\frac{4}{5}$  الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و  $\frac{8}{5}$  الی  $\frac{9}{5}$  دقیقه برای ۴۵۰ گرم در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید (در این فاصله یک بار بچرخانید) پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
کلم دکمه‌ای (کلم بروکسل تازه)	زیاد	۲۲۵

برگ‌های رویی کلم را در آورده آن را تمیز و مرتب کنید. سپس یک برش به اضافه عمیق در آن ایجاد کنید و در یک ظرف مایکروفر قرار داده، برای هر ۴۵۰ گرم ۴ قاشق غذاخوری آب و برای هر ۹۰۰ گرم ۱۲۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب اضافه کرده، در آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای ۹۰۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید، سپس بگذارید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و پس از آن سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
کلم پیچ تازه	زیاد	۲۲۵
		۴۵۰

کلم را تمیز کرده بشویید، سپس آن را خرد کرده، در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرار دهید و برای هر ۲۲۵ گرم کلم، ۴ قاشق غذاخوری آب و برای هر ۴۵۰ گرم کلم، ۱۲۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب اضافه کنید در آن را بسته به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۴۵۰ گرم در مایکروفر با درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار هم بزنید، سپس ۲ دقیقه صبر کرده و بعد سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
زردک تازه کوچک، درسته یا خرد شده	زیاد	۴۵۰ گرم درسته ۴۵۰ گرم خرد شده

زردک را در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرار داده در آن را ببندید و به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه (برای درسته) و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای زردک خرد شده روی درجه زیاد بگذارید.



پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند، سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
گل کلم تازه و درسته	متوسط	۶۷۵

گل کلم را تمیز کرده، برگهای روی آن را بکنید و درسته بشویید، سپس در یک ظرف میکروفر بطوری که طرف گل آن در ته ظرف قرار گیرد با ۲۵۰ میلی لیتر (۱ پیمانه) آب قرار دهید. درب آن را پوانده به مدت ۱۶-۱۷ دقیقه با درجه متوسط حرارت دهید و در این فاصله یکبار آن را زیر و رو کنید. بعد از ۵ - ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
گل کلم تازه، خرد شده به شکل گل های کوچک مجزا	زیاد	۲۲۵ ۴۵۰

گل های کوچک را در یک ظرف میکروفر با ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذاخوری) آب برای ۲۲۵ گرم و ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب برای ۴۵۰ گرم قرار دهید، در آن را پوشانده به مدت ۷ الی ۸ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد حرارت دهید. در این فاصله یک بار هم بزنید. پس از ۳ دقیقه صبر کرده و پس از آن سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد
کرفس تازه خرد شده	زیاد	یک بسته (۹ ساقه)

کرفس را به قطعات نیم سانتی متری خرد کنید و در یک ظرف میکروفر کم عمق با ۲ قاشق غذاخوری آب و ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره قرار دهید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه با درجه زیاد بپزید سپس ۳ دقیقه صبر کرده، پس از آن سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد
مغز کرفس تازه	زیاد	۴ مغز یا وسط کرفس



هر مغز کرفس را از درازا به دو نیم کرده و در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده ۲ قاشق غذاخوری آب و کمی کره (اگر دوست دارید) به آن اضافه کنید. سپس درب ظرف را بسته به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار هم بزنید یا زیرورو کنید و قبل از سرو کردن بگذارید مدت ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن (گرم)
کلم پیچ چینی، تازه	زیاد	۴۵۰

کلم را خرد کرده در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداده و ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید. سپس درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند و سپس به آن چاشنی‌های دلخواه اضافه کنید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
کدوی تازه	زیاد	۲۲۵
		۴۵۰

سروته کدو را بزنید و به صورت ورقه نازک در آورید. سپس در یک ظرف مایکروفر با کره قرار دهید (۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم کدو و ۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم) و درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۴ الی ۶/۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار آن را هم بزنید پس از پخت بگذارید به مدت ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
رازیانہ	زیاد	۴۵۰

رازیانہ را در یک کاسه بزرگ مایکروفر با ۳ قاشق غذاخوری آب قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار هم بزنید و قبل از سرو بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند.



مواد	درجه	وزن (گرم)
کلم قمری تازه، خرد شده	زیاد	۴۵۰ ۹۰۰

ساقه و ریشه آن را کنده تمیز کنید و سپس پوست گرفته و آن را به قطعات ۵ میلی متری (۵/۰ سانتی) ببرید و با آب در یک کاسه مایکروفر قرار دهید. (۳ قاشق غذا خوری آب برای ۴۵۰ گرم و ۵ قاشق غذا خوری آب برای ۹۰۰ گرم) سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۹۰۰ گرم با درجه زیاد بپزید. در این فاصله دوبار هم بزنید. سپس ۳ الی ۴ دقیقه صبر کرده و بعد آن را آبکش کرده سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
تره فرنگی، تازه و درسته	زیاد	۴۵۰ ۹۰۰

تره فرنگی را پاک کرده و از سفیدی بالا تا برگ های سبز آن، ۲ الی ۳ برش بزنید. آن ها را کاملاً بشوید و در یک کاسه مایکروفر با آب قرار دهید. (۴۵ میلی لیتر یا ۳ قاشق غذا خوری آب برای ۴۵۰ گرم و ۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق غذا خوری آب برای ۹۰۰ گرم). سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۹۰۰ گرم در مایکروفر با درجه زیاد بپزید. در این فاصله ۲ بار آن ها را جابه جا کنید یا هم بزنید و قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن (گرم)
تره فرنگی، تازه خرد شده	زیاد	۴۵۰

تره فرنگی را در یک ظرف مایکروفر با ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذا خوری) آب قرار دهید، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.



مواد	درجه	وزن (گرم)
کدو حلوائی، تازه	زیاد	۴۵۰

پوست کدو را گرفته و دانه‌های آن را جدا کنید و به صورت یک نواخت به قطعات کوچک بریده، در یک ظرف مایکروفر بدون آب قرار دهید و در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید سپس در مایکروفر به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن (گرم)
قارچ، تازه درسته	زیاد	۲۲۵
		۴۵۰

قارچ‌ها را تمیز کرده بشویید و آن را در یک ظرف مایکروفر با آب یا کره قرار دهید (۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره یا ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم قارچ و ۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری کره یا ۳ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم). سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۴ الی ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم قارچ روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت ۱ الی ۲ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید. (پس از پخت چاشنی بزنید).

مواد	درجه	وزن
قارچ، تازه خرد شده	زیاد	۲۲۵ گرم
		۴۵۰ گرم

مثل قارچ درسته عمل کرده اما به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید.

مواد	درجه	وزن
بامیه تازه	زیاد	۴۵۰ گرم



سروته بامیه را با چاقو گرفته و کمی نمک روی آن بپاشید و به مدت ۳ دقیقه در آبکش بگذارید. سپس کمی آب روی آن ریخته و آن را آب بکشید و در یک ظرف میکروفر با ۲ قاشق غذاخوری آب یا ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته و در میکروفر به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
پیاز تازه و درسته	زیاد	۴۵۰ گرم (۴ عدد متوسط)

پیازها را پوست کنده و در یک ظرف میکروفر قرار دهید و درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار آن ها را بچرخانید یا جابه جا کنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۲ دقیقه در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
پیاز تازه خرد شده	زیاد	۴۵۰ گرم





پیازها را پوست گرفته خلال یا خرد کنید و در یک ظرف مایکروفر با ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره و یا ۲ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و در آن را طوری که زیاد کیپ نباشد (منفذی برای خروج هوا داشته باشد) بپوشانید و به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه صبر کرده و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
کلم چینی	زیاد	۴۵۰ گرم

ساقه و برگ‌های آن را خرد کرده و در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداده ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید و در مایکروفر به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار هم بزنید، پس از پخت ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
هویج تازه و درسته	زیاد	۴۵۰ گرم

هویج را پوست کنده و با یک چنگال سوراخ کنید (در چند جای آن) و در یک ظرف مایکروفر طوری بچینید که سرهای باریک آن در وسط ظرف قرار گیرد تکه‌های کوچک یاریز کره را (۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری) روی آن‌ها قرار داده و ۳ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کنید. درب آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۹ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید و پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
هویج تازه و خرد شده	زیاد	۴۵۰ گرم

هویج را پوست کنده، خرد کنید و در یک ظرف مایکروفر با ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره، ۳ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق غذاخوری آب‌لیمو قرار دهید، سپس درب آن را بسته به مدت ۹ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله ۲ بار هم بزنید. سپس ۳ دقیقه



صبر کنید و بعد سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۱۱۵ گرم	زیاد	نخود فرنگی تازه
۲۲۵ گرم		
۴۵۰ گرم		

نخودها را از پوست درآورده و در یک ظرف میکروفر با کره و آب قرار دهید، (۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری کره و ۲ قاشق چایخوری آب برای ۱۱۵ گرم نخود و ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره و ۱ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم نخود و ۵۰ گرم یا ۴ قاشق غذاخوری کره و ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم نخود)، سپس درب آن را بسته، به مدت ۳ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم نخود با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۹۰۰ گرم	زیاد	سیب زمینی برای پوره یا مصارف دیگر

سیب زمینی را پوست کنده، به قطعات مکعبی ۱/۵ سانتی متری تقسیم کنید و در یک ظرف میکروفر با ۵ قاشق غذاخوری آب قرار دهید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۱ الی ۱۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند سپس آن را در آبکش ریخته وبا کره به صورت خمیر یا پوره در آورده و به آن چاشنی بزنید (نمک و فلفل و غیره).

وزن	درجه	مواد
۹۰۰ گرم	زیاد	سیب زمینی تازه یا معمولی پوست کنده و ۴ قسمت شده



پوست زمینی‌های تازه را تراشیده و چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید (اگر می‌خواهید درسته بپزید) و اگر سیب زمینی تازه نیست پوست گرفته و به ۴ قسمت تقسیم کنید. آن را در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه برای سیب زمینی تازه و ۶ الی ۸ دقیقه برای سیب زمینی کهنه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد و وزن
سیب زمینی پخته (با پوست)	زیاد	۱ عدد ۱۷۵ گرم
		۲ عدد ۱۷۵ گرم
		۳ عدد ۱۷۵ گرم
		۴ عدد ۱۷۵ گرم





چند جای سیب زمینی را سوراخ کنید سپس روی یک ورقه دولای کاغذ جاذب آشپزخانه قرار داده و در مایکروفر به مدت ۴ الی ۶ دقیقه (برای ۱ عدد) و ۶ الی ۸ دقیقه (برای ۲ عدد) و ۸ الی ۱۲ دقیقه (برای ۳ عدد) و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه (برای ۴ عدد) با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک بار آن ها را زیرورو کنید. اگر بیش از ۲ عدد سیب زمینی را می خواهید بپزید آن ها را به صورت دایره بچینید. پس از پخت ۵ دقیقه صبر کرده، سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
کدو تنبل	زیاد	۴۵۰ گرم

پوست کدو را گرفته و تخم ها و غشاء آن را در آورید و به صورت حبه ای خرد کرده، آن ها را در یک ظرف مایکروفر با ۱۵ گرم (قاشق غذاخوری) کره قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته، به مدت ۴ الی ۶ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. سپس ۳ دقیقه صبر کنید و بعد (برای سرو ساده) به کدو چاشنی نمک و فلفل زده یا با سبزیجات معطر و خامه به صورت پوره در آورید.

مواد	درجه	وزن
اسفناج تازه	زیاد	۴۵۰ گرم

اسفناج را پاک کرده بشویید و خرد نمایید و در یک ظرف مایکروفر بدون آب قرار دهید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه در مایکروفر با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار هم بزنید، پس از پخت ۲ دقیقه صبر کنید، سپس سرو نمایید (پس از پخت به آن چاشنی دلخواه یا نمک و فلفل بزنید).

مواد	درجه	وزن
کدو قلمی تازه	زیاد	۴۵۰ گرم

چند جای کدوهای درسته را با چاقو سوراخ کرده و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید. (یا تا زمانی که به راحتی چنگال در گوشت آن فرو رود) پس از پخت



۵ دقیقه صبر کنید. سپس ۲ نیم کرده و تخم‌ها را با قاشق درآورید و سپس برش‌های آن را به صورت پوره با کره سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
شلغم زرد بزرگ	زیاد	۴۵۰ گرم

شلغم را پوست کنده، به حبه‌های ۱ سانتی تقسیم کنید و در یک ظرف مایکروفر یا ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره و ۲ قاشق غذاخوری آب قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت ۴ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند سپس آب آن را خالی کرده سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد و وزن
ذرت شیرین تازه، پوست گرفته و با ساقه	زیاد	۱ عدد ۱۷۵ گرم
		۲ عدد ۱۷۵ گرم
		۳ عدد ۱۷۵ گرم
		۴ عدد ۱۷۵ گرم

هر یک را جدا جدا در یک روکش شفاف مایکروفر (پلاستیکی) بپیچید و به‌طور مرتب در ظرف بچینید یا در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و درب آن را ببندید. به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱ عدد و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲ عدد و ۷ الی ۸ دقیقه برای ۳ عدد و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ عدد با درجه زیاد بپزید و در فاصله پخت یک بار ظرف را بچرخانید یا آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
سیب زمینی استامبولی	زیاد	۴۵۰ گرم
تازه و درسته	زیاد	۴۵۰ گرم
تازه و خرد شده	زیاد	۴۵۰ گرم

اگر سیب زمینی‌ها را درسته می‌پزید، آن را سوراخ کرده روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه



قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۷ الی ۹ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله دوبار آن‌ها را بچرخانید. بگذارید سرد شود. سپس پوست آن را کنده سرو نمایید و برای پخت سیب زمینی خرد شده آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر با ۳ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. پس از پخت در آبکش ریخته و سپس در کره بغلتانید و به آن نمک و فلفل اضافه کرده پس از ۲ دقیقه سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد
گوجه فرنگی درسته و ۶ نصف شده	زیاد	۱ عدد متوسط ۴ عدد متوسط ۴ عدد بزرگ (گوشتی)

گوجه درسته یا نصف شده را سوراخ کرده و به شکل دایره در یک بشقاب بچینید (به طوری که سمت برش خورده به طرف بالا باشد) کمی کره به صورت نقطه‌ای روی آن‌ها قرار داده و نمک و فلفل بزنید تا مزه بگیرد و با توجه به سایز و رسیدگی آن به مدت ۳۰ ثانیه برای ۱ عدد متوسط و ۲ الی ۲/۵ دقیقه برای ۴ عدد متوسط و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۴ عدد گوجه بزرگ و گوشتی با درجه زیاد بپزید. قبل از سرو بگذارید ۱ الی ۲ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
شلغم درسته	زیاد	۴۵۰ گرم

فقط شلغم‌های کوچک تا متوسط را انتخاب کرده. پوست بگیرید و با یک چنگال سوراخ نمایید سپس آن‌ها را در یک ظرف کم عمق مایکروفر به صورت دایره‌ای بچینید و ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره را به صورت نقطه‌ای روی آن‌ها قرار داده. ۳ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۴ الی ۱۶ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید و در این فاصله یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. قبل از سرو بگذارید به مدت ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند.



مواد	درجه	وزن
شلغم قطعات ضخیم یا نازک	زیاد	۴۵۰ گرم

قطعات شلغم را در یک ظرف مایکروفر با ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره و ۳ قاشق غذاخوری آب قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه برای قطعات نازک و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای قطعات ضخیم روی درجه زیاد بگذارید. پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.







پیوست ۲

## پخت سبزیجات منجمد شده









مواد	درجه	وزن
مارچوبه ، ساقه‌های درسته، منجمد	زیاد	۴۵۰ گرم

مارچوبه را در یک ظرف میکروفر با ۱۲۰ میلی لیتر (¼ پیمانه) آب قرار دهید، در ظرف را بسته و به مدت ۹ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید، پس از پخت ۵ دقیقه صبر کرده و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
لوبیا سبز منجمد درسته	زیاد	۲۲۵ گرم
لوبیا سبز منجمد درسته		۴۵۰ گرم
لوبیا سبز منجمد خرد شده		۲۲۵ گرم
لوبیا سبز منجمد خرد شده		۴۵۰ گرم

لوبیا را در یک ظرف میکروفر با آب قرار داده ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم لوبیا سبز درسته ۴ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۴ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم لوبیا سبز درسته روی درجه زیاد قرار دهید. برای ۲۲۵ گرم لوبیا سبز خرد شده منجمد، ۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و ۶ الی ۷



دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و برای ۴۵۰ گرم لوبیای خرد شده ۴ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در فاصله پخت یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت در بسته باقی بماند سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
لوبیا سبز رشته‌ای (خرد شده)	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

۲۲۵ گرم لوبیا سبز رشته‌ای را با ۲ قاشق غذاخوری آب در ظرف مایکروفر قرارداده و درب آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (برای ۴۵۰ گرم از آن ۴ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید) در فاصله پخت ۲ بار هم بزنید و پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
باقلا ی منجمد بدون پوست	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

۲۲۵ گرم باقلا را با ۴ قاشق غذاخوری آب در ظرف مایکروفر قرار داده و درب آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد بپزید برای ۴۵۰ گرم باقلا، ۱۲۰ میلی لیتر (¼ پیمانه) آب در ظرف مایکروفر قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۱ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در طول پخت ۲ بار باقلا را هم بزنید و پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
گل کلم سبز (بروکلی) منجمد	زیاد	۴۵۰ گرم



مواد	درجه	وزن
کلم دگمه‌ای (کلم بروکسل) منجمد	زیاد	۴۵۰ گرم

بروکلی‌ها را در ظرف میکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۳ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
کلم پیچ منجمد	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

کلم را با ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب در ظرف میکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در فاصله پخت یک بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
هویج یا زردک منجمد درسته و خرد شده	زیاد	۲۲۵ گرم درسته ۴۵۰ گرم خرد شده

کلم را در یک ظرف بزرگ میکروفر با آب قرارداده، درب آن را ببندید (۴ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم و ۱۲۰ میلی‌لیتر یا  $\frac{1}{4}$  پیمانه آب برای ۴۵۰ گرم) و برای ۲۲۵ گرم کلم به مدت ۶ الی ۸ دقیقه و برای ۴۵۰ گرم به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت ۲ دقیقه بگذارید به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
گل کلم منجمد گل‌های کوچک	زیاد	۴۵۰ گرم



وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	کدوی سبز قلمی منجمد خرد شده

هویج را با آب در یک ظرف مایکروفر قرارداداده، درب آن را ببندید ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم هویج درسته و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید برای ۴۵۰ گرم هویج خرد شده ۲ قاشق غذاخوری آب را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت درسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	تره فرنگی منجمد خرد شده

گل کلم‌ها را در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداداده درب آن را ببندید و به مدت ۸ الی ۹ دقیقه با درجه زیاد بپزید و طی زمان پخت یک بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه بماند و سپس سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم	زیاد	سبزیجات مخلوط منجمد

کدوها را در یک ظرف کم عمق مایکروفر با ۴۰ گرم (۳ قاشق غذاخوری) کره (در صورت تمایل) قرارداداده، درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. پس از پخت بگذارید به همان حالت ۲ الی ۳ دقیقه باقی بماند، سپس سرو نمایید.



مواد	درجه	وزن
قارچ درسته منجمد	زیاد	۱۱۵ گرم ۲۲۵ گرم

قارچ را در یک ظرف کم عمق میکروفر با کمی کره قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵ گرم قارچ روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت ۲ بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۱ الی ۲ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس به آن چاشنی دلخواه (نمک و فلفل و غیره) زده سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
هویج فرنگی درسته منجمد	زیاد	۴۵۰ گرم

هویج ها را در یک ظرف میکروفر کم عمق طوری بچینید که سرهای نازک آن به طرف وسط ظرف باشد و درب آن را ببندید و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک بار آن ها را جابه جا کنید، سپس در کره بغلتانید و چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) به آن زده سرو کنید. (البته پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده سپس سرو کنید).

مواد	درجه	وزن
نخود فرنگی منجمد	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

نخود را در یک ظرف میکروفر با آب قرار داده (۲ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم و ۴ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم) درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
اسفناج منجمد	زیاد	۲۲۵ گرم

اسفناج را در یک ظرف میکروفر قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۷ الی ۹ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید تا خرد و ریز شود، پس از پخت چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) به آن اضافه کنید.



وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	شلغم سوئدی (زرد بزرگ) منجمد (خرد شده)

شلغم را در یک ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند سپس در کره غلتانده و چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) زده اگر دوست داشتید آن را له کرده به شکل پوره درآورید و بعد سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	دانه‌های ذرت شیرین منجمد

دانه‌های ذرت را در یک ظرف مایکروفر ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده. درب آن را ببندید و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت یک بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.







پیوست ۳

## جداول پخت ماکارونی، حبوبات و غلات









مواد	درجه	وزن
جو	اول زیاد و بعد متوسط	۱۷۵ گرم

اگر دوست دارید قبل از پخت آن را تفت دهید. سپس در ظرف میکروفر با ۱ لیتر (۴ پیمانه) آب جوش و کمی نمک قرار دهید و سپس در آن را طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه درجه را روی زیاد و سپس به مدت ۴ دقیقه درجه را روی متوسط قرار دهید. پس از پخت ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس با چنگال هم زده تا حالت نرم به خود بگیرد و سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
بلغور گندم	زیاد و بعد متوسط	۲۲۵ گرم

آن را در ظرف میکروفر با ۵۵۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{4}$  پیمانه) آب جوش و کمی نمک قرار داده و درب را آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد و سپس ۹ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید پس از پخت ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده و سپس با چنگال آن را هم زده سرو نمایید.



## حبوبات خشک

حبوبات	درجه
لوبیای قرمز	زیاد و بعد متوسط
لوبیای زرد	زیاد و بعد متوسط
لوبیای سفید درشت	زیاد و بعد متوسط
لوبیای چیتی	زیاد و بعد متوسط
باقلا خشک و پوست کنده	زیاد و بعد متوسط
لوبیای چشم بلبلی	زیاد و بعد متوسط
لوبیای سفید مرمری	زیاد و بعد متوسط
ماش	زیاد و بعد متوسط
لوبیای سبز خشک	زیاد و بعد متوسط
سویا <sup>۱</sup> (دانه سویا)	زیاد و بعد متوسط
عدس	زیاد و بعد متوسط
نخود	زیاد و بعد متوسط

از شب قبل حبوبات خشک را در آب سرد بخیسانید (یا در مایکروفر به طریق زیر نیم‌پز کنید آب جوش را روی حبوبات ریخته، به‌طوری که روی آن را بپوشاند سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس ۱/۵ ساعت بگذارید بماند و بعد آن را در آبکش ریخته تا برای پخت آماده شود).

حبوبات خیسانده یا نیم‌پز را در یک ظرف مایکروفر ریخته و آب جوش روی آن بریزید (به‌طوری که روی آن را بپوشاند) سپس درب ظرف را بسته و برای همه انواع حبوبات گفته شده به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس درجه را به متوسط کاهش دهید و عدس، چشم بلبلی، را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه و لوبیای قرمز، لوبیای چیتی، باقلا، لوبیا سفید درشت، لوبیای فرانسوی، لوبیا سبز، دانه سویا را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (اگر نیاز بود کمی آب جوش به آن اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند) سپس آب اضافی آن را گرفته استفاده نمایید.



مواد	درجه	وزن
نخود خشک	زیاد و بعد متوسط	۲۲۵ گرم

از شب قبل آن را خیسانده (یا با توجه به دستور روی جعبه آن) و بعد در ظرف میکروفر قرار داده و آب جوش به آن اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، پس از آن ۲۰ الی ۲۵ دقیقه دیگر روی درجه متوسط (اگر آب آن کم شده بود کمی آب جوش اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند) پس از پخت آن را آبکش کرده استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
نخودسبز خشک	زیاد و بعد متوسط	۲۲۵ گرم

از شب قبل نخودهای خشک را بخیسانید (یا با توجه به دستورات روی جعبه آن عمل کنید) سپس نخود خیسانده را در ظرف میکروفر ریخته و روی آن آب جوش بریزید (به طوری که روی آن را بپوشاند) سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و پس از آن ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دیگر روی درجه متوسط قرار دهید (اگر نیاز بود بعد از ده دقیقه اول کمی آب جوش ریخته تا روی آن را بپوشاند) پس از پخت در آبکش ریخته استفاده کنید.

مواد	درجه	وزن
نخود لپه	زیاد	۲۲۵ گرم

از شب قبل لپه را خیسانده (یا با توجه به دستور روی جعبه آن) سپس لپه خیسانده را در ظرف میکروفر ریخته با آب جوش روی آن را بپوشانید، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، پس از پخت در آبکش ریخته استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
عدس	زیاد	۲۲۵ گرم

عدس را در یک ظرف میکروفر با موادی از قبیل پیاز، کرفس، هویج، کمی سبزی معطر خرد شده و کمی (۱ الی ۲ قاشق) آب لیمو قرار دهید و ۹۰۰ میلی لیتر (۳ و ۳/۴ پیمانه) آب جوش یا عصاره سبزیجات یا گوشت روی آن بریزید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۱۵ الی ۲۵



دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک بار هم بزنید (اگر عدس را می خواهید در سالاد یا ضمیمه غذای دیگر استفاده کنید از زمان کوتاه تر پخت استفاده کنید و از زمان بیشتر برای زمانی که می خواهید به صورت پوره استفاده کنید).

مواد	درجه	وزن
ارزن	زیاد	۲۲۵ گرم

اگر دوست دارید قبل از پخت آن را تفت دهید. سپس در ظرف مایکروفر با ۶۵۰ میلی لیتر (۲  $\frac{۳}{۴}$  پیمانه) آب جوش و کمی نمک قرارداداده روی آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد، بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. پس از آن ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید و ۵ الی ۱۰ دقیقه پس از پخت صبر کرده، بعد با چنگال هم زده سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
انواع ماکارونی تازه رشته تخم مرغی اسپاگتی ماکارونی فرمی راویولی <sup>۱</sup>	زیاد	۲۲۵ گرم

هر یک از انواع ماکارونی را در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداداده و ۷۵۰ میلی لیتر (۳ پیمانه) آب جوش روی آن ریخته تا روی آن را بپوشاند، ۱ قاشق چای خوری روغن نیز به آن اضافه کنید و در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. سپس به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه برای رشته تخم مرغی و ۴ الی ۶ دقیقه برای اسپاگتی ۶ الی ۸ دقیقه برای راویولی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار هم بزنید. پس از ۲ دقیقه آبکش نموده سرو نمایید.

انواع ماکارونی خشک	درجه	وزن
رشته تخم مرغی	زیاد	۲۲۵ گرم
اسپاگتی	زیاد	۲۲۵ گرم
ماکارونی فرمی	زیاد	۲۲۵ گرم
راویولی	زیاد	۲۲۵ گرم



هر یک از انواع ماکارونی را در یک ظرف میکروفر قرار داده  $\frac{1}{2}$  لیتر (۵ پیمانه) آب جوش و ۱ قاشق چای خوری روغن به آن اضافه کرده، درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۶ دقیقه برای رشته تخم مرغی، ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای اسپاگتی، ۱۰ دقیقه برای ماکارونی صدفی شکل و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای دیگر ماکارونی های فرمی و ۱۰ دقیقه برای راویولی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار هم بزنید. پس از پخت ۳ الی ۵ دقیقه صبر کنید و سپس آبکش نموده استفاده کنید.

مواد	درجه	وزن
برنج طارم	زیاد و بعد متوسط	۲۲۵ گرم
		۱۱۵ گرم

برنج را در یک ظرف بزرگ میکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $1\frac{1}{4}$  پیمانه) آب جوش برای ۱۱۵ گرم برنج و ۵۵۰ میلی لیتر (  $2\frac{1}{4}$  پیمانه) آب جوش برای ۲۲۵ گرم برنج با کمی نمک (و کمی کره اگر دوست دارید) قرار داده و در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس خوب هم بزنید و دوباره درب آن را بسته و ۱۲ دقیقه دیگر برنج را روی درجه متوسط بگذارید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید در بسته باقی بماند و سپس آن را هم زده سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
گندم	اول زیاد و بعدا متوسط	۲۲۵ گرم

گندم را به مدت ۶ الی ۸ ساعت در آب سرد خیسانده، و سپس در آبکش ریخته تا آب آن برود، بعد در ظرف میکروفر با ۱ لیتر (۴ پیمانه) آب جوش ریخته درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (و بعد به مدت ۴۰ دقیقه روی درجه متوسط) پس از پخت ۵ الی ۱۰ صبر کرده و پس از آن با چنگال هم زده تا نرم شود و سپس سرو نمایید.









پیوست ۴

## جداول پخت میوه‌ها









## طرز تهیه شربت شکر (شیره)

برای تهیه شربت یا شیره جهت آب پز کردن میوه‌ها، ۱۱۵ گرم ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر و ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب را در یک ظرف یا پارچ مایکروفر ریخته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار هم بزنید و پس از آن برای موارد لازم به کار ببرید. (بدین ترتیب ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیره خواهید داشت).

مواد	درجه	وزن
کمپوت سیب	زیاد	۴۵۰ گرم
		۹۰۰ گرم

سیب را پوست گرفته هسته آن را درآورید و آن را قاچ کنید، سپس در یک ظرف مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیره داغ قرارداداده و درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد ببوشانید. به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند. برای تهیه ۹۰۰ گرم مثل روش ۴۵۰ گرم عمل کرده اما مدت پخت ۵ الی ۶ دقیقه می باشد.

مواد	درجه	وزن
سیب پخته	زیاد	۴۵۰ گرم



سیب را پوست کنده، هسته آن را درآورید، سپس آن را حلقه حلقه کرده و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر قرار دهید و درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار در این فاصله هم بزنید پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
سیب آب پز	زیاد	۴ عدد

سیب را شسته، هسته های آن را درآورده و چند برش در وسط آن ایجاد کرده تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود. سپس در یک ظرف مایکروفر گذاشته (اگر دوست دارید آن را با کمی از میوه های خشک پر کنید) و ۱۲۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) آب دور سیب ها ریخته، به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، طی زمان پخت یک بار آن ها را جابه جا کنید. پس از پخت و قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۴ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
زردالو (کمپوت)	زیاد	۶ الی ۸ عدد

پوست زردالو را گرفته آن را دو نیم کنید، سپس هسته آن را درآورید (در صورت تمایل آن را به قطعات کوچک تر هم تقسیم کنید) و در یک ظرف مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ ریخته درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. یک بار در این فاصله آن را هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
زردالوی (پخته)	زیاد	۶ الی ۸ عدد

زردالو را شسته، هسته های آن را درآورید و در یک ظرف مایکروفر قرار دهید. ۱۱۵ گرم ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر روی آن بپاشید سپس درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی



درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد
موز (بخارپز)	زیاد	۲ عدد بزرگ

پوست موز را گرفته و آن را از درازا به دو قسمت تقسیم کنید و در یک ظرف میکروفر با کمی شکر و آب میوه قرار دهید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید در این فاصله دوبار آن را هم زده یا جابه جا نمایید.

مواد	درجه	وزن
زغال اخته	زیاد	۴۵۰ گرم

برای کمپوت، دُم‌برگ‌های آن‌ها را جدا کرده و سپس آبکش کنید و در یک کاسه میکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ قرار دهید. درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
کمپوت گیلان	زیاد	۴۵۰ گرم

گیلاس را سوراخ کرده هسته آن را درآورید (اگر دوست دارید بدون هسته باشد) و در یک کاسه میکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ ریخته، درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
گیلاس پخته	زیاد	۴۵۰ گرم

گیلاس‌ها را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه میکروفر با ۱۱۵ گرم (  $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو (در صورت تمایل) قرار داده درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید



۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
آلوجه کمپوت <sup>۱</sup>	زیاد	۴۵۰ گرم درسته یا دو نیم شده

آلوجه‌های درسته را سوراخ کرده یا دونیم کنید. (و در صورت تمایل هسته آن را درآورید). سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ قرار دهید و درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. سپس به مدت ۳ دقیقه برای آلوجه‌های درسته و ۲ دقیقه برای آلوجه‌های دونیم شده روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید به مدت ۵ دقیقه به همان حالت درسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
آلوجه پخته	زیاد	۴۵۰ گرم

آلوجه را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو در صورت تمایل قرار دهید و درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت درسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
گوجه درسته یا دونیم شده (کمپوت)	زیاد	۴۵۰ گرم

گوجه درسته را سوراخ کرده یا دونیم کنید، هسته آن را درآورید (اگر دوست دارید بدون هسته باشد) و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ بریزید و درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بسته، به مدت ۳ دقیقه برای گوجه درسته روی درجه زیاد بگذارید (برای گوجه دونیم شده به مدت ۲ دقیقه) طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به صورت درسته باقی بماند.

۱. این دستور العمل برای تهیه کمپوت آلوجه می باشد.



مواد	درجه	وزن
گوجه پخته	زیاد	۴۵۰ گرم

گوجه را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه میکروفر با ۱۱۵ گرم (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو (در صورت تمایل) ریخته، درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
شلیل (کمپوت)	زیاد	۸ عدد

پوست شلیل را گرفته و چند جای آن را سوراخ کنید. سپس در یک کاسه میکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ کم شیرینی و کمی آب لیمو (۱ الی ۲ قاشق) ریخته در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
شلیل (پخته)	زیاد	۴ عدد متوسط

شلیل را شسته، هسته آن را درآورید. قاچ کنید و در یک کاسه میکروفر با ۱۱۵ گرم (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر قرار دهید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
پرتقال (کمپوت)	زیاد	۴ عدد

پوست پرتقال را گرفته یا بتراشید و بعد قاچ کنید یا آن را ریز خرد کنید. سپس در یک



کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{۱}{۴}$  پیمانه) شیر داغ کم شیرینی قرار داده، در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
هلو (کمپوت)	زیاد	۴ عدد درسته یا قاچ کرده

هلو را پوست گرفته چند جای آن را سوراخ کنید و یا آن را پوست گرفته، قاچ کنید و هسته آن را درآورید سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر ( $\frac{۱}{۴}$  پیمانه) شیر داغ کم شیرینی قرار داده و درب آن را طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه برای هلو درسته و ۳ دقیقه برای قاچ کرده آن روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
هلو (پخته)	زیاد	۴ عدد متوسط

هلو را شسته و هسته آن را درآورده قاچ کنید. سپس آن را در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{۱}{۴}$  پیمانه) شکر قرار داده و در آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
گلابی (کمپوت)	زیاد	۹۰۰ گرم مناسب پخت ۹۰۰ گرم دسری دونیم شده ۹۰۰ گرم درسته مناسب دسر



گلابی را پوست گرفته (واگر درسته می‌خواهید استفاده کنید) چند جای آن را سوراخ کرده یا آن را دو نیم کنید و هسته آن را درآورید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ کم‌شیرینی ریخته و در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه برای گلابی درسته دسری، ۱۰ دقیقه برای گلابی درسته مناسب پخت (سفت) و ۳ دقیقه برای گلابی دو نیم شده دسری روی درجه زیاد بگذارید طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت درسته باقی بماند.

مواد	درجه	تعداد
گلابی (پخته)	زیاد	۶ عدد متوسط

پوست گلابی را گرفته، نصف کنید و تخم‌های آن را درآورید و ۷۵۰ گرم ( $1\frac{1}{3}$  پیمانه) شکر را در کمی آب حل کرده و روی گلابی بریزید. در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه بماند.

مواد	درجه	وزن
آناناس (کمپوت)	زیاد	۹۰۰ گرم

پوست آناناس را گرفته، تخم‌های آن را درآورید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ قرار داده، درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
آلو درسته یا دونیم شده (کمپوت)	زیاد	۴۵۰ گرم

اگر آلو را درسته می‌گذارید چند جای آن را سوراخ کنید یا آن را دونیم کرده و هسته آن را درآورید سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ



(کم شیرینی) قراردادده به طوری که زیاد کیپ نباشد در آن را بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه برای آلوهای درسته و ۲ دقیقه برای آلوهای دو نیم شده روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
آلو (پخته)	زیاد	۴۵۰ گرم

آلو را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر قراردادده (و در صورت دلخواه کمی پوست لیموی رنده شده) و درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
تمشک (کمپوت)	زیاد	۴۵۰ گرم

دُم برگ های آن را کنده و آب بکشید و سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ (کم شیرینی) قراردادده، در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

مواد	درجه	وزن
ریواس تازه	زیاد	۳۵۰ گرم

ریواس را به قطعات  $\frac{2}{5}$  سانتی متری (از درازا) تقسیم کنید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۲ قاشق غذاخوری آب قراردادده، در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید. سپس ۱۱۵ گرم (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شکر و ۱ قاشق چای خوری آب لیمو ریخته هم بزنید و بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند.



وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	ریواس (کمپوت)

ریواس را به قطعات  $\frac{2}{5}$  سانتی ببرید و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ (کم شیرینی) قرارداده و در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید به مدت ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	زیاد	توت‌فرنگی (کمپوت)

دُم‌برگ‌های آن را درآورده و توت‌فرنگی را بشویید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر (  $\frac{1}{4}$  پیمانه) شیر داغ (کم شیرینی) قرارداده در آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک بار هم بزنید و پس از پخت ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.











پیوست ۵

## یخ زدایی (دیفراست) ماهی و دیگر آبزیان









وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	یخ زدایی (دیفر است)	فیله منجمد

برای آب کردن یخ، فیله ها را در یک ظرف مایکروفر طوری قرار دهید که قسمت های ضخیم تر به طرف لبه های کناری ظرف قرار گیرد. سپس در آن را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخ زدایی کنید و در این فاصله یک بار آن ها را جابه جا کنید. قبل از استفاده بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

وزن	درجه	مواد
۲۲۵ گرم	یخ زدایی (دیفر است)	گوشت خرچنگ منجمد

بگذارید در حالت بسته بندی خود باقی بماند و به مدت ۴ دقیقه یخ زدایی کنید. یک بار زیرورو کنید و سپس ۲ دقیقه صبر کرده، آن را ورقه نازک کرده استفاده کنید.

وزن	درجه	مواد
۴ عدد ۷۵ گرم (هر کدام)	یخ زدایی (دیفر است)	کیک ماهی منجمد



برای آب کردن یخ، پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۶/۵ دقیقه یخ زدایی کنید. در این فاصله یک بار آن را جابه جا کنید و پس از آن بگذارید ۲ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس آن را بپزید.

مواد	درجه	وزن
شاه ماهی درسته منجمد	یخ زدایی (دیفراست)	هر ۴۵۰ گرم

برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم یخ زدایی کنید. طی زمان یخ زدایی یک بار آن را زیرورو کنید و پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماهی دودی (فیله های منجمد)	یخ زدایی (دیفراست)	کیسه محتوی ۱۷۵ گرم

برای یخ زدایی و پختن، کیسه مخصوص منجمد را در یک بشقاب قرارداده و دو سوراخ در کیسه ایجاد کنید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار زیرورو کنید، پس از آن بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
خرچنگ دریایی منجمد (پخته و درسته)	یخ زدایی (دیفراست)	هر ۴۵۰ گرم

برای یخ زدایی کردن آن را در یک ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم دیفراست کنید و هر ۲ دقیقه ظرف را به اندازه  $\frac{1}{4}$  بچرخانید (اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد) و بعد از ۶ دقیقه زیرورو کنید. پس از اتمام یخ زدایی بگذارید ۵ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماهی ماکرل منجمد (درسته)	یخ زدایی (دیفراست)	هر ۴۵۰ گرم



برای یخ‌زدایی کردن، ماهی را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم یخ‌زدایی کنید. در این فاصله یک‌بار آن را زیرورو کنید و پس از پایان یخ‌زدایی ۱۰ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
میگو و شاه‌میگو پخته منجمد شده	یخ‌زدایی (دیفراست)	۴۵۰ گرم

برای یخ‌زدایی کردن، صدف‌ها را توی یک بشقاب (در یک لایه به‌طوری که روی هم قرار نگیرند) پهن کنید و به مدت ۳/۵ الی ۴ دقیقه یخ‌زدایی کنید و یک‌بار در این فاصله هم‌زده، جابه‌جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۲ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماسل <sup>۱</sup> پوست‌کنده پخته منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	۲۲۵ گرم

برای ذوب کردن یخ میگوها آن را در یک ظرف مایکروفر قرارداده و به مدت ۷ دقیقه الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله دوبار هم بزنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده و بعد استفاده کنید.

مواد	درجه	وزن
ماهی سفید و شاه‌ماهی درسته منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	۲ عدد ۲۰۰-۲۵۰ گرم ۴ عدد ۲۰۰-۲۵۰ گرم

برای یخ‌زدایی کردن آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر کم‌عمق قرارداده و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۲ ماهی درسته، ۱۹ الی ۲۱ دقیقه برای ۴ ماهی درسته یخ‌زدایی کنید و در این فاصله دوبار زیرورو یا جابه‌جا کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کرده بعداً استفاده نمایید.

۱. mussel یک نوع صدف خوراکی.



مواد	درجه	وزن
سالمون و ماهی آزاد یا قزل آلا (استیک‌های منجمد آن)	یخ‌زدایی (دیفراست)	۲ عدد ۲۲۵ گرمی ۴ عدد ۲۲۵ گرمی ۴ عدد ۱۷۵ گرمی

برای ذوب کردن آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر کم عمق قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد استیک ۲۲۵ گرمی و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴ عدد ۲۲۵ گرمی و ۱۰ دقیقه برای ۴ عدد استیک ۱۷۵ گرمی یخ‌زدایی کنید و یک بار در این فاصله آن‌ها را زیرورو یا جابه‌جا کنید، پس از اتمام یخ‌زدایی ۵ الی ۱۰ دقیقه در بسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
سالمون یا قزل آلا درسته منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	۴۵۰ گرم ۹۰۰ گرم ۱/۵ کیلوگرم ۱/۷۵ کیلوگرم





ماهی را در یک ظرف کم عمق میکروفر قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه برای یک ماهی ۴۵۰ گرمی و ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای یک ماهی ۹۰۰ گرمی و ۱۸ الی ۲۰ دقیقه برای یک ماهی ۱/۵ کیلو گرمی و ۲۲ الی ۲۴ دقیقه برای یک ماهی ۱/۷۵ کیلو گرمی یخزدایی کنید. در این فاصله دوباره آن ها را زیرورو کنید و ظرف را بچرخانید. اگر لازم بود سر و دم را با کمی فویل بپوشانید (اگر باتوجه به دفترچه راهنمای میکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) پس از اتمام بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند. سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
سالمون دودی (قطعات منجمد)	یخزدایی (دیفراست)	بسته ۹۰-۱۱۵ گرم

برای ذوب کردن یخ، پوشش آن را باز و قطعات را جدا کرده به طور یکنواخت در یک بشقاب بچینید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه یخزدایی کنید. در این فاصله یک بار زیرورو کنید.

مواد	درجه	وزن
ماهی حلوا (فیله های منجمد)	یخزدایی (دیفراست)	۴۵۰ گرم

برای ذوب کردن یخ، فیله ها را طوری در ظرف میکروفر قرار دهید که قسمت های ضخیم تر در لبه های کناری ظرف قرارگیرد سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخزدایی کنید، یک بار در این فاصله آن ها را جابه جا کنید. پس از اتمام ۵ دقیقه صبر کرده، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماهی قزل آلا (درسته منجمد )	یخزدایی (دیفراست)	۲ عدد ۲۲۵-۲۷۵ گرمی ۴ عدد ۲۲۵-۲۷۵ گرمی



برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ماهی درسته و ۱۹ الی ۲۱ دقیقه برای ۴ عدد ماهی درسته یخ زدایی کنید و دوبار در این فواصل جابه جا یا زیرورو کنید. پس از اتمام بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماهی سفید کوچک فیله های منجمد	یخ زدایی (دیفراست)	۴۵۰ گرم

برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف مایکروفر طوری قرارداده که قسمت های ضخیم تر در لبه کناری ظرف قرارگیرد. سپس درب آن را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخ زدایی کنید، در این فاصله یک بار جابه جا کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کرده استفاده نمایید.







پیوست ۶

# یخ زدایی از مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری









وزن	درجه	مواد
۲ عدد ۲۲۵ گرم	کم	جوجه (قطعات منجمد)
۴ عدد ۲۲۵ گرم		

برای یخ زدایی کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف میکروفر طوری قرار دهید که قسمت های گوشتی تر در لبه های کناری ظرف قرار گیرد. سپس به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵ گرمی و ۱۵ دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵ گرمی روی درجه کم بگذارید، در این فاصله یک بار زیرورو کنید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ عدد هر کدام ۱۱۵ گرم	کم	قسمت پایین ران منجمد
۴ عدد هر کدام ۱۱۵ گرم		
۶ عدد هر کدام ۱۱۵ گرم		



برای دیفراسست کردن، پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم عمق مایکروفر طوری قرارداده که گوشتی ترین قسمت های آن در لبه های کناری ظرف قرار گیرد و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد و ۸ - ۷ دقیقه برای ۴ عدد و ۱۲ دقیقه برای ۶ عدد روی درجه کم بگذارید و در این فاصله یک بار زیرورو و جابه جا کنید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ عدد هر کدام ۱۱۵ گرم ۸ عدد هر کدام ۱۱۵ گرم	کم	ران کامل منجمد

برای یخ زدایی کردن پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم عمق مایکروفر طوری قرارداده که قسمت های گوشتی تر در لبه های کناری ظرف قرار گیرد و به مدت ۸ دقیقه برای ۴ عدد ران و ۱۵ دقیقه برای ۸ عدد ران روی درجه کم بگذارید. در این فواصل یک بار زیرورو و جابه جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به همان حال باقی بماند.

وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم ۹۰۰ گرم	کم	بال منجمد

برای ذوب کردن یخ، هر نوع پوشش آن را جدا کرده، در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۱۵ دقیقه برای ۹۰۰ گرم بال روی درجه کم بگذارید. در این فاصله دوبار زیرورو یا جابه جا کنید پس از اتمام ۱۰ دقیقه بگذارید بماند سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ عدد هر کدام ۲۲۵ گرم ۴ عدد هر کدام ۲۲۵ گرم	کم	سینه بدون استخوان منجمد



برای ذوب کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده، در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۸ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵ گرمی سینه و ۱۵ دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵ گرمی (هر کدام) روی درجه کم بگذارید و در این فاصله یک بار زیرورو یا جابه‌جا نمایید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
مرغ درسته منجمد	دیفراست	۱ کیلو گرمی ۱/۵ کیلو گرمی ۱/۷۵ کیلو گرمی

برای یخ‌زدایی کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و روی یک سه پایه مایکروفر یا پشت یک بشقاب یا نعلبکی طوری در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده که قسمت سینه آن به سمت پایین باشد و به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای یک مرغ ۱ کیلو گرمی، ۱۸ الی ۲۲ دقیقه برای یک مرغ ۱/۵ کیلو گرمی و ۲۴ الی ۳۰ دقیقه برای یک مرغ ۱/۷۵ کیلو گرمی یخ‌زدایی کنید. در نیمه این زمان‌ها یک بار آن‌ها را زیرورو یا جابه‌جا کنید. نوک پاها، بال‌ها یا نقاطی که خیلی داغ شده را (اگر لازم است) با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و بعد از آن استفاده نمایید. دل و جگر آن را در پایان زمان یخ‌زدایی درآورده شکم آن را تمیز کنید.

مواد	درجه	وزن
جگر مرغ منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	جعبه ۲۲۵ گرمی

برای یخ‌زدایی کردن آن را از جعبه درآورده و در یک ظرف مایکروفر قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و وقتی نرم شدند جگرها را جدا کنید، سپس بگذارید به حالت در بسته ۵ دقیقه باقی بماند و بعد از آن استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
اردک درسته منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	۲/۲۵ کیلو گرم هر ۴۵۰ گرم



برای ذوب کردن یخ (اگر لازم است در نیمه زمان نوک بال‌ها و دم و پا را با فویل بپوشانید). (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) اردک را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قرار دهید که سینه آن به سمت پایین باشد و به مدت ۱۰ دقیقه یخ‌زدایی کنید. سپس سینه آن را بالا آورده به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دیگر یخ‌زدایی کنید. در این فاصله دوبار بچرخانید (اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد) سپس ۱۵ دقیقه صبر کرده (دربسته) و بعد از آن استفاده نمایید. (یا برای هر ۴۵۰ گرم به مدت ۵ الی ۶ دقیقه یخ‌زدایی نمایید).

مواد	درجه	وزن
قطعات اردک درسته منجمد	اول زیاد و بعداً یخ‌زدایی (دیفراست)	۴ قطعه ۳۵۰ - ۴۰۰ گرم

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر قرارداده و به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید سپس زیرورو کرده جابه‌جا کنید و مایکروفر را به مدت ۱۰ الی ۱۴ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی گذاشته و پس از اتمام بگذارید ۱۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
پرنده‌گان شکاری منجمد	یخ‌زدایی (دیفراست)	۱ عدد ۴۵۰ گرمی
باقرقره		۲ عدد ۴۵۰ گرمی
مرغ شاخ‌دار		۱ عدد ۹۰۰ گرمی
کبک		۴ عدد ۴۵۰ گرمی
قرقاول		۴ عدد ۴۵۰ گرمی
کبوتر		
بلدرچین		
ابیّا		

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را در یک بشقاب یا در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قرارداده که طرف سینه آن به سمت پایین باشد. درب آن را به طوری که زیاد کیپ نباشد



ببندید و به مدت نصف زمان توصیه شده یخ‌زدایی کنید.

### زمان توصیه شده:

۶ الی ۷ دقیقه برای یک پرنده ۴۵۰ گرمی و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای ۲ عدد ۴۵۰ گرمی و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای یک پرنده ۹۰۰ گرمی و ۲۴ الی ۲۸ دقیقه برای ۴ عدد ۴۵۰ گرمی .  
سپس طرف سینه آن را بالا آورده و اگر بیش از یک پرنده است جای آن‌ها را عوض کرده و به مدت نیم از زمان باقی مانده یخ‌زدایی کنید، سپس بگذارید در بسته به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه باقی بماند و بعد از آن استفاده کنید.

وزن	درجه	مواد
یک بسته دل و جگر مرغ با پرندگان دیگر	یخ‌زدایی (دیفر است)	دل و جگر منجمد

برای ذوب کردن یخ، دل و جگر را در یک کاسه مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه یخ‌زدایی کنید و در موارد لازم استفاده نمایید.

### در مورد بوقلمون به ظرفیت مایکروفر خود توجه کنید.

وزن	درجه	مواد
۲/۷۵ کیلو گرمی ۴ کیلو گرمی ۵/۵ کیلو گرمی ۶/۸ کیلو گرمی	متوسط	بوقلمون درسته منجمد

برای ذوب کردن یخ، بوقلمون را از سمت سینه در یک ظرف کم عمق مایکروفر گذاشته و به مدت  $\frac{1}{4}$  زمان توصیه شده روی درجه متوسط بگذارید. سپس سمت سینه را بالا آورده و  $\frac{1}{4}$  زمان دیگر آن را روی درجه متوسط بگذارید (نوک بال‌ها و پاها را با قطعات کوچک فویل بپوشانید، البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس آن را زیرورو کنید و به مدت زمان باقی مانده روی درجه متوسط بگذارید.  
زمان توصیه شده: ۲۱ الی ۲۳ دقیقه برای یک بوقلمون ۲/۷۵ کیلو گرمی و ۳۲ الی ۵۰



دقیقه برای یک بوقلمون ۴ کیلو گرمی و ۴۲ الی ۶۶ دقیقه برای یک بوقلمون ۵/۵ کیلو گرمی و ۵۳ الی ۸۳ برای یک بوقلمون ۶/۸ کیلو گرمی. سپس بگذارید ۳۰ الی ۴۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و بعد استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ عدد که وزن هر کدام ۳۵۰ الی ۴۰۰ گرم باشد ۴ عدد که وزن هر کدام ۳۵۰ الی ۴۰۰ گرم باشد	کم	ران بوقلمون منجمد

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر طوری قرارداده که گوشتی‌ترین قسمت‌ها در لبه‌های کناری ظرف قرار گیرد و به مدت ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای دوران بوقلمون و ۲۴ الی ۲۶ دقیقه برای ۴ عدد روی درجه کم بگذارید و یک بار در این فواصل زیرورو و جابه‌جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ قطعه که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد ۴ قطعه که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد	کم	سینه بوقلمون منجمد

برای ذوب کردن یخ، سینه بوقلمون را در یک ظرف مایکروفر قرارداده، به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۲ سینه و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴ قطعه سینه روی درجه کم بگذارید. در این فاصله یک بار زیرورو کنید و پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.





پیوست ۷

## یخ زدایی از گوشت









وزن	درجه	مواد
هر ۴۵۰ گرم گوشت با استخوان	دیفر است (یخ زدایی)	گوشت گوساله سردست یا ران (خام) منجمد
هر ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان		

برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه مایکروفر یا پشت یک بشقاب یا نعلبکی که درون یک ظرف مایکروفر قرارداده شده بگذارید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم گوشت با استخوان و ۱۰ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان یخ زدایی کنید و در این فاصله یک بار زیرورو کنید. پس از اتمام یخ زدایی بگذارید ۳۰ الی ۴۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲۲۵ گرم	دیفر است (یخ زدایی)	گوشت خورشی منجمد
۴۵۰ گرم		

برای ذوب کردن یخ، گوشت را در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰ گرم گوشت یخ زدایی کنید، در این فاصله



دو بار گوشت را هم بزنید. سپس ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده بعد استفاده کنید.

مواد	درجه	وزن
همبرگر منجمد	دیفراست (یخزدایی)	۴ عدد ۱۱۵ گرمی

برای ذوب کردن یخ، همبرگر را روی کاغذ جاذب آشپزخانه قرارداده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه داخل مایکروفر کنید و ۲ بار در این فاصله زیرورو کنید، پس از اتمام یخزدایی ۲ تا ۳ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
استیک منجمد	دیفراست (یخزدایی)	۱ عدد ۱۷۵ الی ۲۲۵ گرمی ۴ عدد ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی ۲ عدد ۲۲۵ گرمی

استیک‌ها را در بشقاب قرارداده و روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه برای یک استیک ۱۷۵ - ۲۲۵ گرمی و ۴ - ۶ دقیقه برای ۴ استیک ۱۱۵ - ۱۷۵ گرمی و ۶ - ۸ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی یخزدایی کنید و در این فاصله یک بار استیک را زیرورو کنید پس از اتمام یخزدایی بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
قلوه منجمد	دیفراست (یخزدایی)	۲ عدد (بره) ۴ عدد (بره) ۲۲۵ گرم گاو ۴۵۰ گرم گاو



برای ذوب کردن یخ، قلوه‌ها را در یک کاسه میکروفر گذاشته، درب آن را ببندید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۲ عدد قلوه گوسفند و ۴ دقیقه برای ۴ قلوه گوسفند و ۶ دقیقه برای ۲۲۵ گرم قلوه گاو و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰ گرم قلوه گاو یخ زدایی کنید. در این فاصله ۳ بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از اتمام یخ زدایی، بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم گوشت گرده بره ۴ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم گوشت گرده بره ۲ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم ۴ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم	دیفر است (یخ زدایی)	گوشت گوسفند منجمد

برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه سرخ کن میکروفر (اگر فلزی است به دفترچه میکروفر خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که مجاز به استفاده از آن هستید) قرارداده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی گوشت کرده گوسفند و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی از همان گوشت و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی یخ زدایی کنید و یک بار در فاصله یخ زدایی زیرورو و جابه‌جا نمایید. پس از اتمام یخ زدایی ۱۰ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
هر ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان هر ۴۵۰ گرم گوشت با استخوان	دیفر است (یخ زدایی)	گوشت گوسفند خام منجمد



برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه سرخ کن مایکروفر یا در صورت مجاز نبودن (به خاطر فلزی بودن آن) پشت یک بشقاب در یک ظرف مایکروفر قرارداده و هر دو نوع گوشت را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم یخ زدایی کنید. در این فاصله یک بار زیرورو کنید. پس از اتمام یخ زدایی به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بگذارید به حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
جگر منجمد خرد شده	دیفراست (یخ زدایی)	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

برای ذوب کردن یخ، قطعات جگر را داخل یک بشقاب بچینید، روی آن را پوشانده و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴۵۰ گرم یخ زدایی کنید. در این فاصله ۲ بار زیرورو کنید و پس از اتمام یخ زدایی بگذارید ۵ دقیقه بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
گوشت چرخ کرده آماده شده برای سوسیس منجمد	دیفراست (یخ زدایی)	۴۵۰ گرم

برای ذوب کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم عمق مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید، سپس به مدت ۶ الی ۸ دقیقه یخ زدایی کنید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید پس از اتمام یخ زدایی بگذارید ۴ الی ۵ دقیقه بماند و سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
سوسیس منجمد	دیفراست (یخ زدایی)	۴ عدد استاندارد (تقریباً ۵۰ گرم) ۸ عدد استاندارد



برای ذوب کردن یخ، سوسیس‌های متصل به هم یا جداگانه را در بشقاب قرارداده روی آن را پوشانده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴ عدد سوسیس استاندارد و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۸ عدد سوسیس استاندارد به طور جداگانه یخ‌زدایی کنید. در این فاصله دوبار زیرورو جابه‌جا کنید. پس از اتمام دیفراست ۲ الی ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۲ قطعه	دیفراست (یخ‌زدایی)	گوشت گوساله قطعات منجمد
۴ قطعه		
۶ قطعه		

برای ذوب کردن یخ، گوشت‌ها را در یک ظرف میکروفر طوری بچینید که قسمت‌های ضخیم‌تر در لبه‌های کناری ظرف قرار گیرد سپس درب آن را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲ قطعه و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ قطعه و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۶ قطعه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله ۲ بار زیرورو و جابه‌جا کنید. پس از اتمام یخ‌زدایی ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۹۰۰ گرم	دیفراست (یخ‌زدایی)	گوشت کبابی منجمد
۱/۵ کیلوگرم		
۱/۷۵ کیلوگرم		
۲/۲۵ کیلوگرم		

برای ذوب کردن یخ، گوشت کبابی را در یک ظرف میکروفر قرارداده و به مدت ۱۶ الی ۱۸ دقیقه برای ۹۰۰ گرم گوشت، ۲۴ الی ۲۷ دقیقه برای ۱/۵ کیلو و ۳۲ الی ۳۶ دقیقه برای ۱/۷۵ کیلو و ۴۰ الی ۴۵ دقیقه برای ۲/۲۵ کیلوگرم گوشت یخ‌زدایی کنید. در این فاصله ۲ بار زیرورو کنید و قسمت‌های نازک‌تر را در ضمن ذوب شدن یخ با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه راهنمای میکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) پس از اتمام یخ‌زدایی ۱۰



الی ۲۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده کنید.

وزن	درجه	مواد
۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم ۹۰۰ گرم	دیفر است (یخ زدایی)	گوشت چرخ کرده منجمد

برای ذوب کردن یخ، گوشت را در یک کاسه مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۱۷ الی ۱۸ دقیقه برای ۹۰۰ گرم یخ زدایی کنید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بهم بزنید (یا قسمتهایی را که آب شده از فر خارج کنید) پس از اتمام یخ زدایی ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.







پیوست ۸

## جداول عمومی یخ زدایی









وزن	درجه	مواد
۲۲۵ گرم	دیفراست (یخزدایی)	بیسکویت منجمد

بیسکویت‌ها را روی دور یا لبه‌های کناری بشقاب به شکل دایره بچینید و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه یخزدایی کنید. در نیمه این زمان یک بار زیرورو کنید، پس بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و بعد سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۸۰۰ گرم	دیفراست (یخزدایی)	نان منجمد برش‌های سفید یا قهوه‌ای بزرگ یا نان برش داده شده

پوشش آن را شل کرده ولی کاملاً جدا نکنید و به مدت ۴ دقیقه یخزدایی کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و آن را برش داده یا قسمت‌های برش داده شده را جدا کنید، ۱۰ دقیقه دیگر صبر کرده، سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۱ قطعه یا رول ۲ قطعه یا رول ۴ قطعه یا رول	دیفراست (یخزدایی)	برش‌های جداگانه نان منجمد سفید یا نان درسته



نان‌ها را به طوری که زیاد کیپ نباشد در کاغذ آشپزخانه پیچیده و به مدت  $\frac{1}{4}$  یا  $\frac{1}{2}$  دقیقه برای ۱ برش،  $\frac{1}{4}$  دقیقه یا ۱ دقیقه برای ۲ قطعه و  $\frac{1}{5}$  تا ۲ دقیقه برای ۴ قطعه نان یخ‌زدایی کنید. سپس بگذارید ۲ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس سرو نمایید.

مواد	درجه	تعداد
نان لواش منجمد	دیفراست (یخ‌زدایی)	۲
		۴

نان را روی کاغذ دولای آشپزخانه قرارداده و به مدت  $\frac{1}{5}$  تا ۲ دقیقه برای ۲ نان و ۲ الی ۳ دقیقه برای ۴ نان یخ‌زدایی کنید. در نیمه این زمان یک بار آن را زیرورو کنید.

## کیک

مواد	درجه	مقدار
کیک میوه‌ای کوچک منجمد	دیفراست (یخ‌زدایی)	۱ برش

برای ذوب کردن کیک منجمد آن را روی یک سه پایه قرارداده (یا پشت یک بشقاب) و روباز به مدت ۵ دقیقه برای یک کیک کوچک درسته و  $\frac{1}{4}$  تا  $\frac{3}{4}$  دقیقه برای ۱ تکه از آن یخ‌زدایی کنید. در این فاصله ۲ بار بچرخانید (اگر صفحه گردان ندارد) سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده و بعد سرو نمایید.

مواد	درجه	مقدار
کیک اسفنجی خام‌های منجمد	دیفراست (یخ‌زدایی)	کیک ۱۵ سانتی متری

برای ذوب کردن یخ، کیک را روی یک کاغذ دولای آشپزخانه و به مدت ۴۵ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده و سرو نمایید.

مواد	درجه	مقدار
کیک اسفنجی مربائی منجمد	دیفراست (یخ‌زدایی)	۱۵ الی ۱۸ سانتی متری



برای ذوب کردن کیک منجمد آن را روی یک کاغذ دولای آشپزخانه قرارداده و به مدت ۳ دقیقه یخ زدایی کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

مواد	درجه	مقدار
کلوچه یا کیک یزدی منجمد	دیفراست (یخ زدایی)	۲ ۴

برای یخ زدایی کردن آن را روی سه پایه قرارداده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای ۲ کلوچه و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۴ کلوچه یا کیک یخ زدایی کنید. (مرتباً چک نمایید.) سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

مواد	درجه	مقدار
نان روغنی منجمد	دیفراست (یخ زدایی)	۲ عدد پرشده با خامه ۲ عدد پرشده با مربا

برای ذوب کردن یخ، نان روغنی (شیرینی) را روی یک ورقه دولای کاغذ آشپزخانه قرارداده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای ۲ عدد خامه‌ای و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۲ عدد مربایی یخ زدایی کنید. سپس ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

مواد	درجه	مقدار
دیزی منجمد	دیفراست (یخ زدایی)	۲ نفره ۴ نفره

برای یخ زدایی و گرم کردن، دیزی را در یک ظرف مایکروفر ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد (برای ۲ نفر) و ۱۴ الی ۱۶ دقیقه (برای ۴ نفر) روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و تکه‌های سفت آن را با قاشق از هم جدا کنید (در ضمنی که دیزی گرم می‌شود) سپس ۳ الی ۵ دقیقه بگذارید به حالت در بسته باقی بماند و پس از آن سرو نمایید.



مقدار	درجه	مواد
تک نفره میوه‌ای تک نفره خامه‌ای خانوادگی میوه‌ای خانوادگی خامه‌ای	دیفراست (یخ‌زدایی)	کیک پنیر منجمد

برای ذوب کردن کیک منجمد آن را از جعبه در آورده و در یک بشقاب مخصوص سرو مایکروفر قرارداده، به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای تک نفره میوه‌ای و ۱ الی ۱/۴ دقیقه برای تک نفره خامه‌ای و ۶ - ۵ دقیقه برای سائز خانوادگی میوه‌ای و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای سائز خانوادگی خامه‌ای یخ‌زدایی کنید. اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد یک بار آن را بچرخانید و مرتباً آن را چک کنید. سپس ۵ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

تعداد	درجه	مواد
۸ عدد	متوسط	کریپ <sup>۱</sup> یا پن کیک منجمد

برای ذوب کردن یخ، یک بسته ۸ تایی کریپ یا پن کیک را در یک بشقاب قرارداده و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (یک بار بچرخانید) سپس ۵ دقیقه صبر کرده آن‌ها را از هم جدا و استفاده کنید.

وزن	درجه	مواد
۱ عدد ۱۷۰ گرمی ۲ عدد ۱۷۰ گرمی	دیفراست (یخ‌زدایی) متوسط	ماهی با سس (در تنورک)

برای یخ‌زدایی و پختن کیسه را سوراخ کرده در یک بشقاب قرار دهید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی (دیفراست) برای ۱ کیسه ۱۷۰ گرمی و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط برای ۲ کیسه ۱۷۰ گرمی قرار دهید. به آرامی تکان دهید تا مخلوط شود سپس ۲ دقیقه صبر کرده و بعد کیسه را قیچی کرده استفاده نمایید.

۱. نوعی کیک یا نان شیرینی (Crepe).



وزن	درجه	مواد
۱۵ الی ۱۸ سانتیمتر	دیفراست (یخ زدایی)	فلن <sup>۱</sup> و کویچ <sup>۲</sup> فلن های پخته و پر نشده منجمد

برای یخ زدایی کردن آن ها را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۱ الی ۱/۵ یخ زدایی کنید و پس از اتمام یخ زدایی ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
۱۰ سانتیمتر ۲۰ سانتیمتر	زیاد	فلن های پخته شده و پر شده منجمد

برای یخ زدایی و پختن، آن ها را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای یک فلن ۱۰ سانتی متری و ۲/۵ الی ۳/۵ دقیقه برای فلن ۲۰ سانتی متری روی درجه زیاد بگذارید، سپس ۵ دقیقه صبر کرده بعداً سرو یا استفاده نمایید.

وزن	درجه	مواد
تهیه شده از ۹۰۰ گرم میوه و ۱۷۵ گرم کرامل روی آن (برای ۴ نفر)	دیفراست (یخ زدایی)	کرامل میوه پخته منجمد

برای یخ زدایی و پختن، کرامل پخته منجمد را به مدت ۱۵ دقیقه روی درجه یخ زدایی و سپس ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و کرامل خام منجمد را ۱۵ دقیقه روی درجه یخ زدایی و سپس ۱۰ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا بپزد.

وزن	درجه	مواد
۴۵۰ گرم	دیفراست (یخ زدایی) بعداً زیاد	لازانیا آماده منجمد

۱. نوعی کیک بزرگ سرگشاده (Flan) ۲. یک نوع تارت (guiche)



برای یخ زدایی و پختن هر نوع بسته بندی آلومینیومی آن را جدا کرده در یک ظرف میکروفر قرار دهید و درب آن را ببندید. سپس به مدت ۸ دقیقه یخ زدایی کنید. پس از اتمام ۵ دقیقه صبر کرده و ۸ الی ۹ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید (اگر دوست دارید آن را زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته و طلایی کنید).

مواد	درجه	وزن
آب پرتقال کنسانتره منجمد	دیفر است (یخ زدایی)	جعبه ۱۷۵ گرم

برای یخ زدایی درب آن را برداشته و در یک پارچ میکروفر بریزید و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله هم بزنید سپس برای رقیق کردن آن آب اضافه کرده، سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
ماکارونی پخته منجمد	دیفر است (یخ زدایی)	۲۷۵ گرم

برای یخ زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف میکروفر قرار دهید. درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه یخ زدایی کنید و در این فاصله دو بار هم بزنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه در بسته بگذارید بماند و سپس آن را سرو نمایید.

مواد	درجه	وزن
پاته منجمد	دیفر است (یخ زدایی)	بسته ۱۱۵ گرمی بسته ۲۰۰ گرمی بسته ۲۷۵ گرمی

بسته بندی آن را باز کرده و در یک بشقاب بگذارید (یا اگر بسته بندی آن مناسب است در یک ظرف میکروفر قرار دهید و درب آن را بسته و به مدت ۱ دقیقه برای بسته ۱۱۵ گرمی، ۳ الی ۴ دقیقه برای بسته ۲۰۰ گرمی و ۳ الی ۴ دقیقه برای بسته ۲۷۵ گرمی یخ زدایی کنید) (اگر صفحه چرخان ندارید ۲ الی ۳ بار بچرخانید) پس از اتمام ۱۵ الی ۲۰ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.



مواد	درجه	اندازه
پیتزای منجمد	زیاد	۳۰ سانتی متر ۱۳ سانتی متر

برای یخ زدایی و پختن آن را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای یک پیتزای ۳۰ سانتی متری و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای یک پیتزای ۱۳ سانتی متری روی درجه زیاد گذاشته و در این فاصله ظرف را دوبار بچرخانید (اگر مایکروفر صفحه گردان ندارد).

مواد	درجه	وزن
سوپ منجمد	زیاد	۳۰۰ میلی لیتر ( $1\frac{1}{4}$ پیمانه) ۶۰۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{2}$ پیمانه)

برای یخ زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف مایکروفر قرار دهید و درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۷ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد گذاشته، در این فاصله دوبار هم بزنید. پس از اتمام ۲ دقیقه بگذارید به حالت در بسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

مواد	درجه	وزن
برنج پخته منجمد	زیاد	۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم

برای یخ زدایی و گرم کردن، سوپ را در یک کاسه ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۴/۵ دقیقه برای ۳۰۰ میلی لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) و ۷ الی ۷/۵ دقیقه برای ۶۰۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{2}$  پیمانه) روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ الی ۳ بار هم زده یا با قاشق تکه های سفت آن را از هم جدا کنید.



وزن	درجه	مواد
۳۰۰ میلی لیتر ( $1\frac{1}{4}$ پیمانه) ۶۰۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{4}$ پیمانه)	زیاد	مایع منجمد(عصاره مرغ یا گوشت یا سبزیجات )

مایه را در یک کاسه یا پارچ مایکروفر ریخته و روباز به مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۳۰۰ میلی لیتر ( $1\frac{1}{4}$  پیمانه) و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۶۰۰ میلی لیتر ( $2\frac{1}{4}$  پیمانه) مایه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ الی ۳ بار هم زده یا با قاشق تکه های سفت را شکسته خرد کنید .

وزن	درجه	مواد
۳۰۰ میلی لیتر ( $1\frac{1}{4}$ پیمانه)	زیاد	سس سفید منجمد با چاشنی های متفاوت از قبیل پنیر، جعفری و خردل

برای یخ زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف مایکروفر ریخته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله دوبار هم بزنید و سپس آن را خوب هم زده سرو نمایید.

وزن	درجه	مواد
۱۵۰ گرم	زیاد	ماست منجمد

برای یخ زدایی درب ماست را برداشته و به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. خوب هم بزنید و بگذارید ۱ الی ۲ دقیقه همان طور بماند، سپس سرو نمایید.



# فهرست موضوعی

## مقدمه ۱

## فصل اول :

### سس ها و دستورالعمل های پایه ۵۷

کره صاف کرده ۶۰

سس هلندی ۶۱

سس چاشنی دار باریکو ۶۲

سس فرانسوی ۶۳

سس سیب ۶۴

سس کره و لیمو ۶۵

سس خامه ترش ۶۶

سس اسپاگتی ۶۶

سس گوجه ۶۶

سس کره و خردل ۶۷

عصاره دل و جگر برای تهیه سس گریوی ۶۷

سس سفید ۶۸

سس پنیر ۶۹

سس جعفری ۷۰

خاگینه تخم مرغ و شیر ۷۰

پخت سیب زمینی با پوست ۷۱

پخت بلال درسته ۷۳

عدس قرمز (دال عدس) ۷۴

خیساندن سریع حبوبات ۷۵

برنج با سبزیجات ۷۶

شوربا ۷۷

نان سیردار ۷۸

پوست گرفتن گوجه فرنگی ۷۸

پوست گرفتن هلو و زردآلو ۷۹

گرم کردن کره و شکر ۷۹

پنیر پرورده نیمه سفت ۸۰

نرم کردن کره ۸۰

پوست کندن بادام ۸۰

بودادن یا برشته کردن گردو، فندق و بادام ۸۱

برشته کردن یا تفت دادن نارگیل ۸۲

خشک کردن سبزیجات و پوست مرکبات ۸۲

گرفتن آب مرکبات ۸۲

خشک کردن نان برای تهیه خرد نان یا آرد سوخاری



۸۳

تهیه کروتن ۸۳

ورآمدن خمیر ۸۴

حل کردن یا آب کردن ژلاتین ۸۵

شفاف کردن عسل شکرک زده ۸۵

حل کردن ژله ۸۶

آب کردن شکلات ۸۶

نرم کردن بستنی ۸۷

داغ کردن قهوه ۸۸

گرم کردن شیر بچه ۹۲

داغ کردن شیر برای نوشیدن ۸۸

غذاهایی که از پخت آنها در مایکروفر باید پرهیز

کرد ۹۰

تخم مرغ با پوست ۹۰

پف فیل ۹۰

مرنگ معمولی ۹۱

مایعات درون بطری و قوری ۹۱

## فصل دوم:

## انواع سوپ و پیش غذا ۹۳

سوپ سبزیجات ۹۷

مینسترونه (ایتالیا) ۹۸

سوپ سبزیجات محلی ۹۹

سوپ گوجه تازه و سرد ۱۰۰

مینسترونه با گوشت ۱۰۱

سوپ مرغ محلی ۱۰۲

سوپ قارچ و کرفس ۱۰۳

سوپ پیاز فرانسوی ۱۰۴

سوپ گوجه فلفلی ۱۰۵

سوپ سبزیجات و لوبیا رشتی سفید ۱۰۵

میگوی فلفلی ۱۱۰

کشک و بادمجان ۱۵۳

کوکوتی تخم مرغ ۱۱۱

پاته قارچ ۱۱۴

دلمه قارچ ۱۱۷

دلمه کلم ۱۱۷

دلمه فلفل ۱۱۹

دلمه قارچ با قلمه ۱۲۱

دلمه برگ مو ۱۲۲

دلمه گوجه فرنگی ۱۲۶

پیش غذای بادنجان ۱۲۹

پارتنون بادنجان ۱۳۰

قارچ تفت داده ۱۳۱

راتاتوی ۱۳۲

لازانیای راتاتوی ۱۳۳

سوسیس با لوبیای پخته ۱۳۴

پاته جگر مرغ ۱۳۵

## فصل سوم:

## ماهی و غذاهای دریایی ۱۳۷

کوفته ماهی ۱۴۱

خوراک میگو ۱۴۲

قلیه میگو ۱۴۳

میگو با کره ۱۴۵

آمنداین فیله ماهی ۱۴۶

فیله ماهی با قارچ ۱۴۷

معجون میگو ۱۴۸

ماهی سالمون با سس کره لیمو ۱۵۰

کوکتل ماهی ترش و شیرین ۱۵۱

میگوی سیردار ۱۵۲

ماهی با قارچ و سس ۱۵۳

ماهی و سبزیجات در کیسه مخصوص پخت ۱۵۵



- (مکزیکی) ۱۹۳  
 میتلوف (کوفته قالبی) ۱۹۵  
 کوفته با سس گوجه ۱۹۶  
 میتلوف با پنیر و فلفل ۱۹۷  
 خوراک لذیذ گوشت ۱۹۸  
 خوراک گوشت گوسفند با رزماری ۲۰۰  
 خوراک دنده گوسفند ۲۰۲  
 پای بره با روکش سیب زمینی ۲۰۳  
 همبرگر گوشت و قارچ ۲۰۵  
 خورش بولونزه (ایتالیایی) ۲۰۸  
 جوجه تند فلفلی ۲۱۱  
 کوفته مرغ با پودر کاری ۲۱۳  
 جوجه بریانی ۲۱۴  
 جوجه کباب ۲۱۵  
 اردک بالخاب پرتقال ۲۱۵  
 مرنگو جوجه ۲۱۶  
 بال کباب ۲۱۷  
 پخت آسان جوجه ۲۱۸  
 خوراک جوجه با سس ۲۲۰  
 جوجه کباب با ترخون ۲۲۲  
 جوجه سرخ کرده میکروفری ۲۲۳  
 جوجه بریانی ۲۲۵  
 جوجه سیردار ایتالیایی ۲۲۵  
 جوجه میلانی ۲۲۶  
 مرغ با سبزیجات ۲۲۷  
 جوجه کباب کنجدی ۲۲۹  
 جوجه بریانی با قارچ ۲۳۰  
 جوجه با ذرت و زردچوبه ۲۳۱  
 مرغ خوابانده در چاشنی ۲۳۳  
 مرغ با طعم سس گوجه ۲۳۴

- ماهی سالمون با لیموترش و سس مایونز ۱۵۶  
 خورش ماهی تن با سبزیجات (ایتالیایی) ۱۵۸  
 ماهی ترش و شیرین ۱۵۹  
 کاری ماهی (هندوستان) ۱۶۱  
 کاری میگو ۱۶۳  
 ماکارونی با سالمون و سس جعفری ۱۶۶  
 ماهی سالمون درسته ۱۶۸

## فصل چهارم:

### گوشت و ماکیان ۱۷۱

- بیف استروگانف ۱۷۶  
 دنده بریانی ۱۷۷  
 گوشت گوساله با چاشنی پاپریکا ۱۷۸  
 گوشت گوسفند پر چاشنی ۱۷۹  
 خوراک دنده ۱۸۰  
 گوشت گوساله با فلفل ۱۸۰  
 شیش کباب ۱۸۱  
 خورش ایرلندی ۱۸۲  
 خوراک دنده محلی ۱۸۴  
 خوراک معطر مغز ران (گوسفند) ۱۸۵  
 راگوی گوسفند ۱۸۶  
 خوراک گوشت گوسفند با سبزیجات تازه و معطر ۱۸۷  
 گوشت گوسفند با سبزیجات در کیسه مخصوص پخت ۱۸۹  
 گوشت دنده خوابانده در سس ۱۹۰  
 چیلی دیپ ۱۹۱  
 میتلوف پنیری ۱۹۲  
 کوفته ایتالیایی ۱۹۶  
 خوراک لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده



بادام یا گردوی چاشنی‌دار و برشته شده ۲۷۵  
 سیب‌زمینی تلو‌های ۲۷۸  
 سیب‌زمینی تازه با جعفری ۲۸۰  
 راگو با قارچ ۲۸۳  
 سالاد تره‌بار پخته ۲۸۵  
 خورش تره‌بار خاورمیانه ۲۸۶  
 خوراک سیب‌زمینی با تره‌فرنگی و گوجه ۲۸۹  
 کوکوبرو کلی و گردو ۲۹۱

### فصل هفتم:

#### ساندویچ‌ها ۲۸۷

تری یاکی برگر ۲۹۰  
 ساندویچ گوشت و پنیر ۲۹۲  
 ساندویچ رسبیف ۲۹۳  
 ساندویچ سوسییس و فلفل ۲۹۴  
 هات داگ با نان همبرگر ۲۹۴  
 همبرگر گیاه‌خوران ۲۹۵  
 چیزبرگر ۲۹۶  
 ساندویچ گوشت چرخ کرده ۲۹۸  
 ساندویچ تن داغ ۲۹۹  
 پیتزا برگر ۲۹۹  
 یک نوع پیتزا ۳۰۰

### فصل هشتم:

#### غذاهای تخم مرغی ۳۰۳

املت ۳۰۶  
 نیمرو ۳۰۷  
 تخم مرغ در لانه ۳۰۸  
 تخم مرغ فلورانسی ۳۰۹

جوجه سرد با سس فلفل فرنگی شیرین ۲۳۴  
 خوراک مقوی مرغ ۲۳۶  
 جوجه تنوری با سالاد خیار ۲۳۷  
 مرغ با عسل و سس سویا ۲۳۹  
 سینه مرغ با سس بادام ۲۴۰  
 قورمه سبزی ۲۴۲  
 خورش کرفس ۲۴۳  
 خورش قیمه ۲۴۴  
 ته‌چین مرغ ۲۴۵

### فصل پنجم:

#### حبوبات، غلات، انواع ماکارونی و پلو ۲۴۷

خورش لوبیا قرمز و قارچ (ایتالیایی) ۲۵۴  
 پلوی طلایی سبزیجات ۲۵۶  
 پلوی اسپانیایی ۲۵۳  
 ماکارونی ۲۵۴  
 ماکارونی گیاه‌خوران ۲۵۶  
 دمی جعفری ۲۵۷  
 ماکارونی فرمی با کنسرو تن ۲۵۸  
 لازانیا ۲۵۹  
 لازانیای کدو ۲۶۰  
 عدس پلو چاشنی‌دار هندی ۲۶۱  
 کوز کوز با سبزیجات شیرین ۲۶۴

### فصل ششم:

#### خوراک‌های گیاهی و سالاد ۲۶۷

گل کلم با چاشنی خردل ۲۷۰  
 سیب‌زمینی با پنیر و پیازچه ۲۷۱  
 کلم چاشنی‌دار ۲۷۳  
 سیب‌زمینی سرخ کرده ۲۷۴



## فصل نهم:

### مربا و ترشیجات ۳۱۱

مربای توت فرنگی ۳۱۴

مارمالاد لیمو ۳۱۴

مارمالاد بلوری در (ژله) لیمو و سیب ۳۱۶

چاشنی ذرت و فلفل قرمز ۳۲۳

ترشی مخلوط ۳۲۴

## فصل دهم:

### دسرها (کیک و کلوچه و نان)

کیک کره‌ای ۳۲۱

کلوچه توت فرنگی ۳۲۲

تارت پنیر و زردآلو ۳۲۳

تارت هلو ۳۲۶

تارت بادام شکلاتی ۳۲۶

پودینگ خوشمزه لیمو ۳۲۸

کیک کره آناناسی ۳۲۹

کیک خامه‌ای با شربت لیمو ۳۳۰

کیک قهوه ۳۳۱

کیک گردویی با کدو ۳۳۳

مافین کشمش ۳۳۴

مافین هویج و گردو ۳۳۶

نان زیره‌ای ۳۳۷

پودینگ نان زنجبیلی ۳۳۸

بستنی ماست میوه‌ای با عسل ۳۴۰

پودینگ پاییزی ۳۴۱

سیب پخته با زردآلو ۳۴۴

نان سودا با مریم گلی ۳۴۶

کلوچه پنیر و آویشن ۳۴۹

شیرینی نارگیلی ۳۵۱

## پیوست ۱:

### جداول پخت و دیفراست کردن ۳۵۵

پخت ماهی، میگو و دیگر آبزیان ۳۵۷

گرم کردن شاه میگو پخته و دم ۳۶۰

پخت مرغ و دیگر پرندگان شکاری ۳۶۵

پخت گوشت قرمز ۳۷۰

پخت سبزیجات ۳۷۶

## پیوست ۲:

پخت سبزیجات منجمد شده ۳۹۳

## پیوست ۳:

جداول ماکارونی، حبوبات، غلات ۴۰۱

## پیوست ۴:

جداول پخت میوه‌ها ۴۰۹

## پیوست ۵:

یخ‌زدایی ماهی و دیگر آبزیان ۴۲۱

## پیوست ۶:

یخ‌زدایی مرغ و بوقلمون، پرندگان شکاری ۴۲۹

## پیوست ۷:

یخ‌زدایی از گوشت گوساله و گوسفند ۴۳۷

## پیوست ۸:

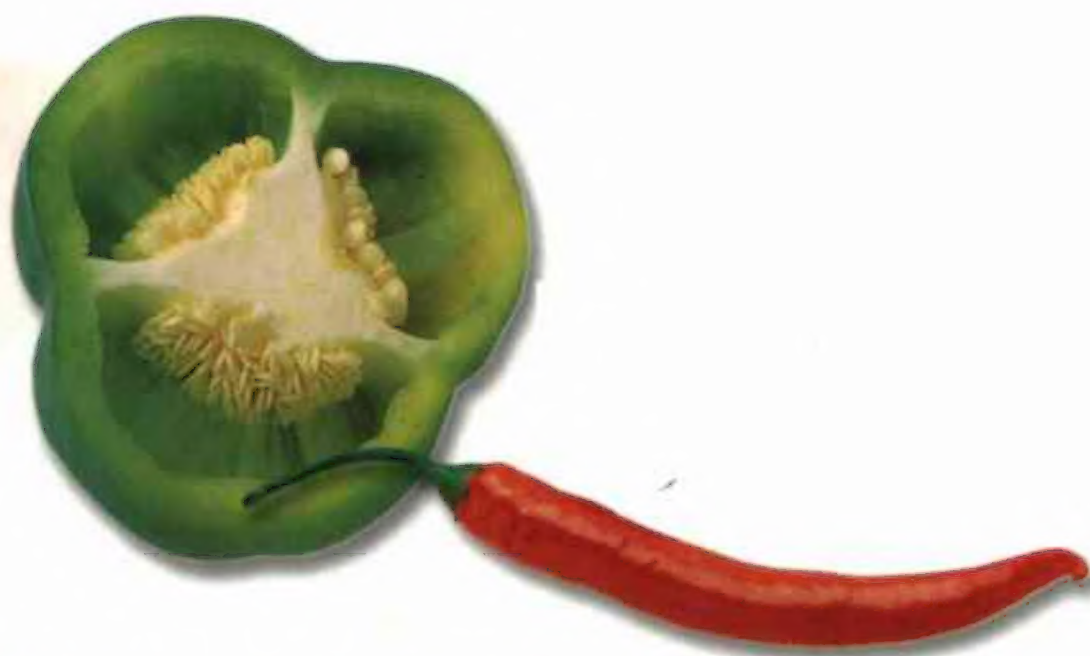
جداول عمومی یخ‌زدایی ۴۴۵



## منابع

1. Getting the best from your MICROWAVE CAROL BOWEN.
2. SANYO MICROWAVE Cooking A Benjamin Company Book.
3. BASICS FOR MICROWAVE SUCCESS PERIPLUS.
4. MICROWAVE GRILL COMBINATION COOKERY BOOK .
5. International thai cooking DELICIOUS THAI CUISINE.





# Cooking With Microwave Ovens

Mehri Rāzi



TEMPERATURE °C

ISBN:978-964-376-613-9

Soroush Press -Tehran 2009

**سروش**

انتشارات صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران



9 789643 766139